

АНАТОМИЯ БОДИБИЛДИНГА

Иллюстрированное
пособие
по скульптурной
проработке мышц

Ник Эванс



АНАТОМИЯ БОДИБИЛДИНГА

Ник Эванс



Минск 2008

УДК 613.71
ББК 75.6
Н49

Перевод с английского выполнил *С. Э. Борич* по изданию:
BODYBUILDING ANATOMY / Nick Evans. –
USA : «Human Kinetics», 2007.
На русском языке публикуется впервые.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой
ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Эванс, Н.

Н49 Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск :
«Попурри», 2008. – 192 с. : ил.
ISBN 978-985-15-0110-2
Иллюстрированное пособие по скульптурной проработке мышц. Для широкого
круга читателей.

УДК 613.71
ББК 75.6

ISBN 978-0-7360-5926-1 (англ.)
ISBN 978-985-15-0110-2 (рус.)

© 2007 by Nicholas A. Evans
© Перевод, издание, оформление.
ООО «Попурри», 2008

Издание для досуга

ЭВАНС Ник

АНАТОМИЯ БОДИБИЛДИНГА

Перевод с английского – *С. Э. Борич*
Редактор – *И. Э. Дашко*
Оформление обложки – *М. В. Драко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 10.04.2007.
Формат 70×100/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. печ. л. 15,6. Уч.-изд. л. 8,86.
Тираж 5100 экз. Заказ 1415.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953. Д. 004084.05.06 от 16.05.2006 г.

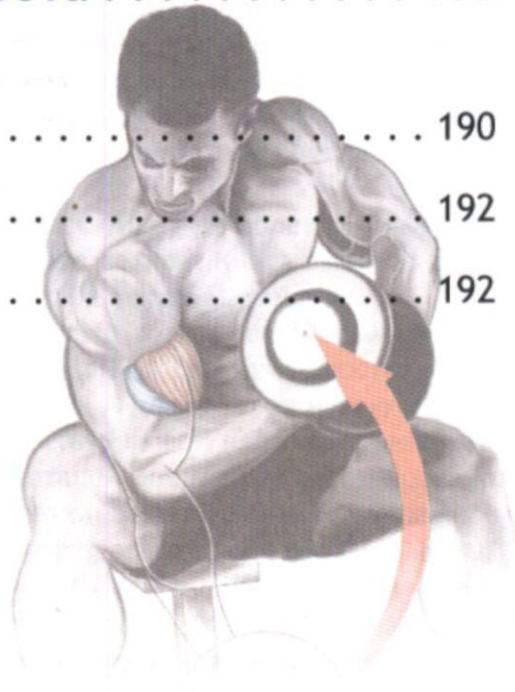
ООО «Попурри». Лицензия № 02330/0056769 от 17.02.04.
Республика Беларусь, 220113, г. Минск, ул. Восточная, 133-601.

При участии ООО «Харвест». Лицензия № 02330/0056935 от 30.04.04.
Республика Беларусь, 220013, г. Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие
«Минская фабрика цветной печати».
Республика Беларусь, 220024, Минск, ул. Корженевского, 20.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
ГЛАВА 1 Мышцы плечевого пояса	7
ГЛАВА 2 Мышцы груди	43
ГЛАВА 3 Мышцы спины	71
ГЛАВА 4 Мышцы рук	99
ГЛАВА 5 Мышцы ног и ягодиц	135
ГЛАВА 6 Мышцы живота	163
Упражнения	190
Об авторе	192
Об иллюстраторе	192



ПРЕДИСЛОВИЕ

Загляните в любой тренажерный зал, и вы обнаружите там бесконечные ряды тренажеров, штанг и гантелей для каждой группы мышц. Ваша задача состоит лишь в том, чтобы выбрать необходимое оборудование, подобрать соответствующие упражнения и двигаться вперед. С одной стороны, это хорошо. Победитель уйдет из зала с образцовой фигурой, скроенной по заказу. С другой стороны, не хватает инструкций и правил. А если нет четкого руководства, вы обречены ходить по кругу, ни на шаг не продвигаясь вперед. Но однажды наступает прозрение, и вы понимаете, что отсутствует какой-то важный кусок мозаики.

Вам повезло! Вы нашли этот недостающий кусок! Откройте книгу на любой странице, и вы увидите, что каждое упражнение подробно проиллюстрировано. Любой рисунок говорит больше тысячи слов, демонстрируя вам анатомию того, что происходит у вас под кожей. На каждом из них изображены все основные и вспомогательные мышцы, участвующие в упражнении. К иллюстрациям прилагаются поэтапные инструкции, позволяющие усовершенствовать технику выполнения. Более того, из книги вы узнаете множество технических секретов, позволяющих модифицировать упражнение для достижения максимального эффекта. Вы узнаете, каким должен быть хват, как поставить ноги, какое положение придать телу, как изменить траекторию движений, чтобы проработать определенные пучки той или иной мышцы. Независимо от того, какой вид отягощения вы выберете, каким хватом воспользуетесь и в каком положении будете выполнять упражнения, вы всегда найдете в книге нужный совет.

На изучение любого упражнения у вас уйдет не более пяти минут. За это время вы узнаете все необходимые детали. Книга выведет вашу тренировочную программу на новый, более высокий уровень.

Ни для кого не секрет, что в результате тренировок все мы хотим обрести совершенное тело. Но чтобы изменить свою внешность, необходимо внести изменения в свою анатомию. А для этого ее нужно *знать!*

«Анатомия бодибилдинга» должна стать вашей настольной книгой. В ней содержится масса технических деталей, и она проиллюстрирована с анатомической точностью. Книга имеет строгую систему. Все упражнения в ней сгруппированы в зависимости от прорабатываемых групп мышц.

Глава 1 посвящена мышцам плечевого пояса. Широкие и мощные плечи составляют основу великолепной фигуры. Хорошо разобравшись в их анатомии, вы сможете выработать стратегию по формированию дельтовидной мышцы и поймете, что для этого недостаточно просто раз за разом поднимать отягощения высокого веса — каждый из трех пучков

дельтовидной мышцы требует особых упражнений. В данной главе вы также найдете секреты сильной и устойчивой к травмам вращающей манжеты плечевого сустава.

В главе 2 содержатся секреты формирования мышц груди. Проанализировав анатомию, вы подберете упражнения, увеличивающие объем данной группы мышц. Вы сможете выполнять их под разными углами, менять хват и траекторию движения – это поможет вам добиться желаемой формы мышц. Результатам вашей тренировки позавидует любой гладиатор!

Глава 3 посвящена мышцам спины. Если вы будете тренировать только средний отдел спины, ваша фигура будет несовершенной. Чтобы нарастить объем мышц верхнего отдела спины, необходимо обратить внимание на трапециевидную мышцу, а чтобы создать надежное и прочное основание, надо поработать над мышцами, выпрямляющими позвоночник. Что же касается широчайшей мышцы спины, то книга расскажет вам о том, как усовершенствовать выполняемые упражнения, чтобы создать атлетический торс.

В главе 4 мы обратимся к мышцам рук. Вам будет предложена самая совершенная техника выполнения упражнений, позволяющая увеличить объем трицепсов и бицепсов, а также проработать мышцы предплечья.

В главе 5 предлагаются упражнения для мышц ног, направленные на создание рельефных четырехглавых и двуглавых мышц бедер, объемных икроножных мышц и подтянутых ягодиц.

Глава 6 посвящена проработке мышц живота. Вам предлагается анатомическая карта мышц верхнего и нижнего отделов живота, а также косых мышц живота. Для каждой из этих областей требуются специальные упражнения. Для формирования феноменальной фигуры вам надо будет выполнять всевозможные наклоны, подъемы, скручивания и повороты туловища.

Можете поверить нам на слово: знание анатомии – это ключ к серьезным занятиям бодибилдингом. Пропорции и симметрия мышц создаются не случайно, а в результате вдумчивого подбора упражнений. Эта книга поможет вам создать собственное тело с мастерством опытного механика. В следующий раз, заходя в тренажерный зал, вы уже будете вооружены новыми знаниями и подробными инструкциями. А если цель ясна, то и ваши усилия будут более продуктивными. Максимальный результат за минимум времени!

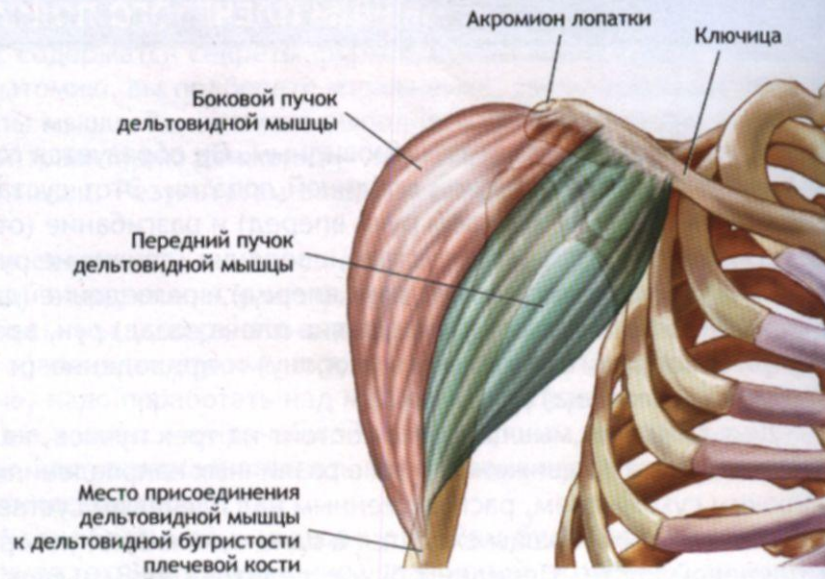
Если вы занимаетесь бодибилдингом, то эта книга станет для вас незаменимой. Давая как бы рентгеновский снимок каждого упражнения, она позволяет вам увидеть свои мышцы в действии. В этой книге содержатся полноцветные иллюстрации к упражнениям на каждую группу мышц. Вооружившись новыми знаниями, вы сможете совершенствовать технику и создавать свою фигуру по собственному усмотрению. Такая книга должна непременно лежать в вашей спортивной сумке!

Плечевой сустав является шаровидным. Он образуется головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки. Этот сустав позволяет выполнять сгибание (подъем руки вперед) и разгибание (отведение руки назад) руки в плечевом суставе, сведение (движение рук в горизонтальной плоскости на уровне плеча вперед) и разведение (движение рук в горизонтальной плоскости на уровне плеча назад) рук, вращение руки внутрь и наружу, отведение (в сторону) и приведение (к боковой поверхности туловища) руки.

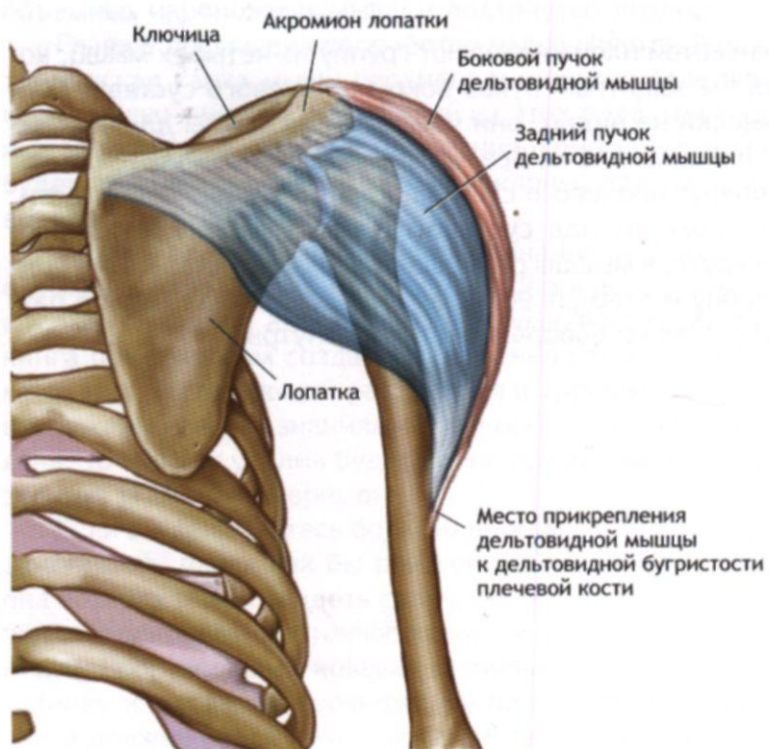
Дельтовидная мышца плеча состоит из трех пучков, каждый из которых отвечает за движение руки в различных направлениях. Начинаясь широким сухожилием, расположенным над плечевым суставом, три пучка дельтовидной мышцы сходятся в одно сухожилие, которое крепится к плечевой кости. Передний пучок дельтовидной мышцы крепится к ключице и поднимает руку вперед (сгибание руки в плечевом суставе), боковой (латеральный) пучок крепится к акромиону лопатки и поднимает руку в сторону (отведение руки). Задний пучок дельтовидной мышцы крепится к лопатке и отводит руку назад (разгибание руки в плечевом суставе).

Вращающей манжетой плеча называют группу из четырех мышц, которые создают как бы защитный рукав вокруг плечевого сустава. Хотя этих мышц практически не видно, они чрезвычайно важны для обеспечения стабильности и силы плеча. Все четыре мышцы начинаются от лопатки и, проходя вокруг плечевого сустава, крепятся к плечевой кости. Надостная мышца проходит над суставом и отводит руку в сторону. Подостная и малая круглая мышцы размещаются сзади сустава. Они поднимают руку в сторону и отводят ее назад. Подлопаточная мышца размещается спереди сустава и поворачивает руку внутрь.

Дельтовидная мышца. Вид спереди



Дельтовидная мышца. Вид сзади



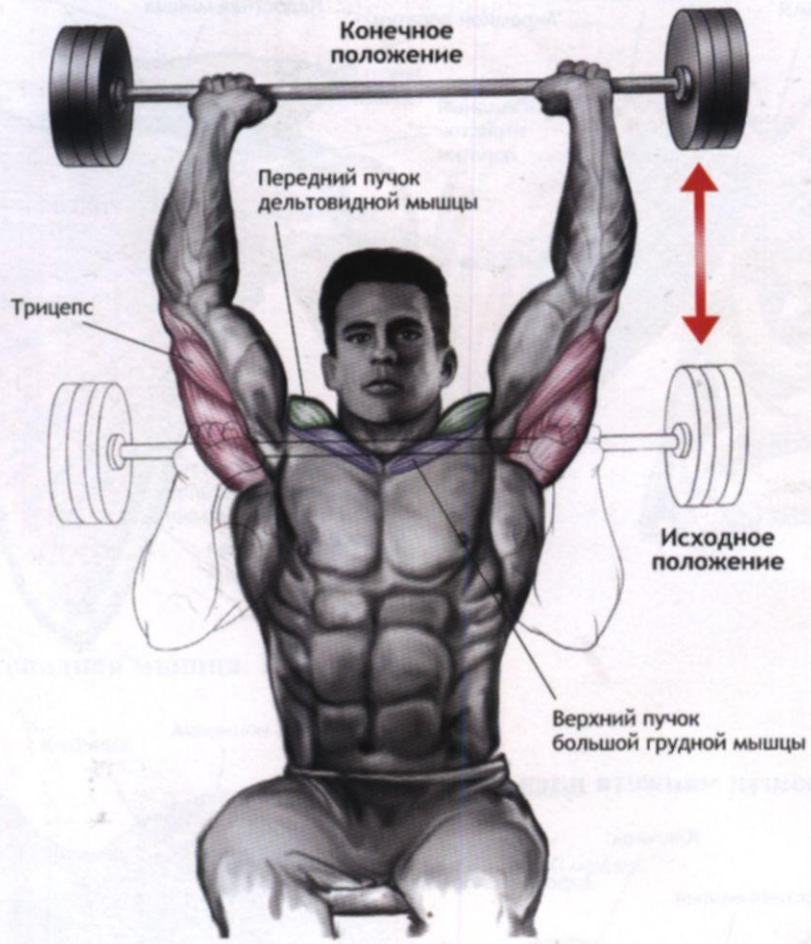
Вращающая манжета плеча. Вид спереди



Вращающая манжета плеча. Вид сзади



Жим штанги сидя



Выполнение

1. Сидя на скамье, возьмите штангу прямым средним хватом (ладони обращены вперед и находятся на ширине плеч).
2. Опустите штангу так, чтобы гриф коснулся верхней части груди.
3. Выжмите штангу вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.

Прорабатываемые мышцы

Основные: передний пучок дельтовидной мышцы.
Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трицепс, трапецевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Средний хват (на ширине плеч) предпочтительнее для развития переднего пучка дельтовидной мышцы. Более широкий хват сводит к минимуму участие трицепса и увеличивает риск травмы плеча.

Положение тела. Данное упражнение лучше выполнять сидя, чем стоя, так как при этом не возникает дополнительного импульса за счет движения ног.

Диапазон движения. Укороченный жим без полного выпрямления рук позволяет сохранить нагрузку на дельтовидную мышцу.

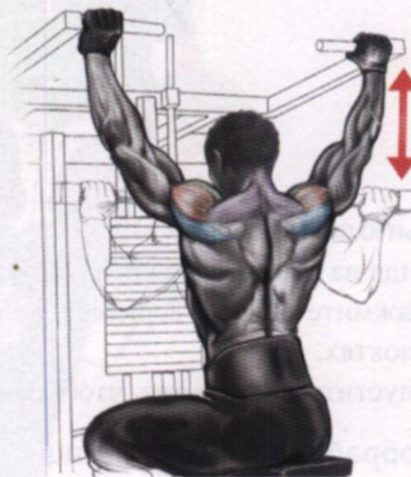
ВАРИАНТ

Жим на тренажере

Тренажер обеспечивает большую устойчивость телу и безопасность, а также предоставляет более широкий выбор вариантов хвата. Нейтральный хват (ладони обращены друг к другу) нагружает передний пучок дельтовидной мышцы лучше, чем прямой.



Нейтральный хват



Прямой хват

Дополнительно

Жим из-за головы. В этом варианте плечи больше развернуты и возрастает риск травмы плеча, если поднимается отягощение большого веса.

Жим гантелей сидя



Выполнение

1. Сидя на скамье, держите гантели прямым хватом на уровне ушей.
2. Выжмите гантели вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.
3. Опустите гантели так, чтобы они коснулись плеч.

Прорабатываемые мышцы

Основные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трицепс, трапецевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Меняя хват, вы меняете группы прорабатываемых мышц.

Если хват прямой, то во время жима нагружаются одновременно передний и боковой пучки дельтовидной мышцы. Если хват нейтральный, то

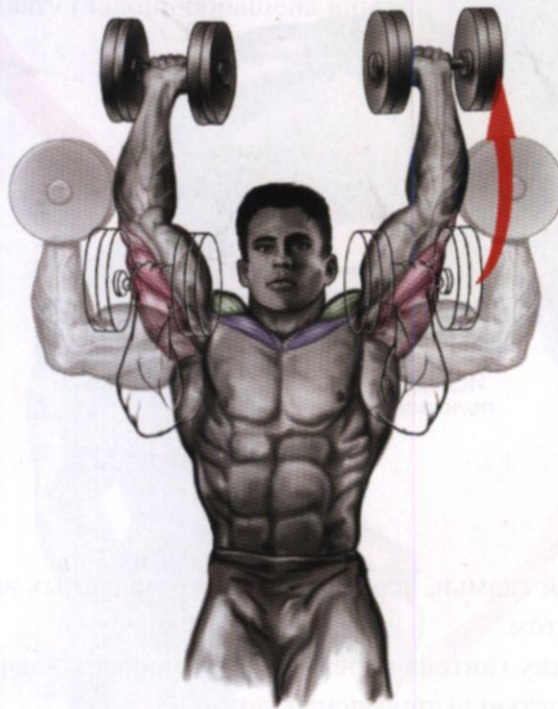
возрастает нагрузка на передний пучок дельтовидной мышцы и снижается на боковой. Если хват обратный (ладони обращены назад), то максимальная нагрузка приходится на передний пучок дельтовидной мышцы.

Положение тела. Данное упражнение лучше выполнять сидя, чем стоя, так как при этом не возникает дополнительного импульса за счет движения ног.

ВАРИАНТ

Жим гантелей с переменным хватом

В ходе выполнения этого варианта используются три различных вида хвата. В начале упражнения хват обратный, в середине подъема гантели поворачиваются таким образом, чтобы ладони были обращены друг к другу (нейтральный хват), а при выпрямлении рук хват должен быть прямым.

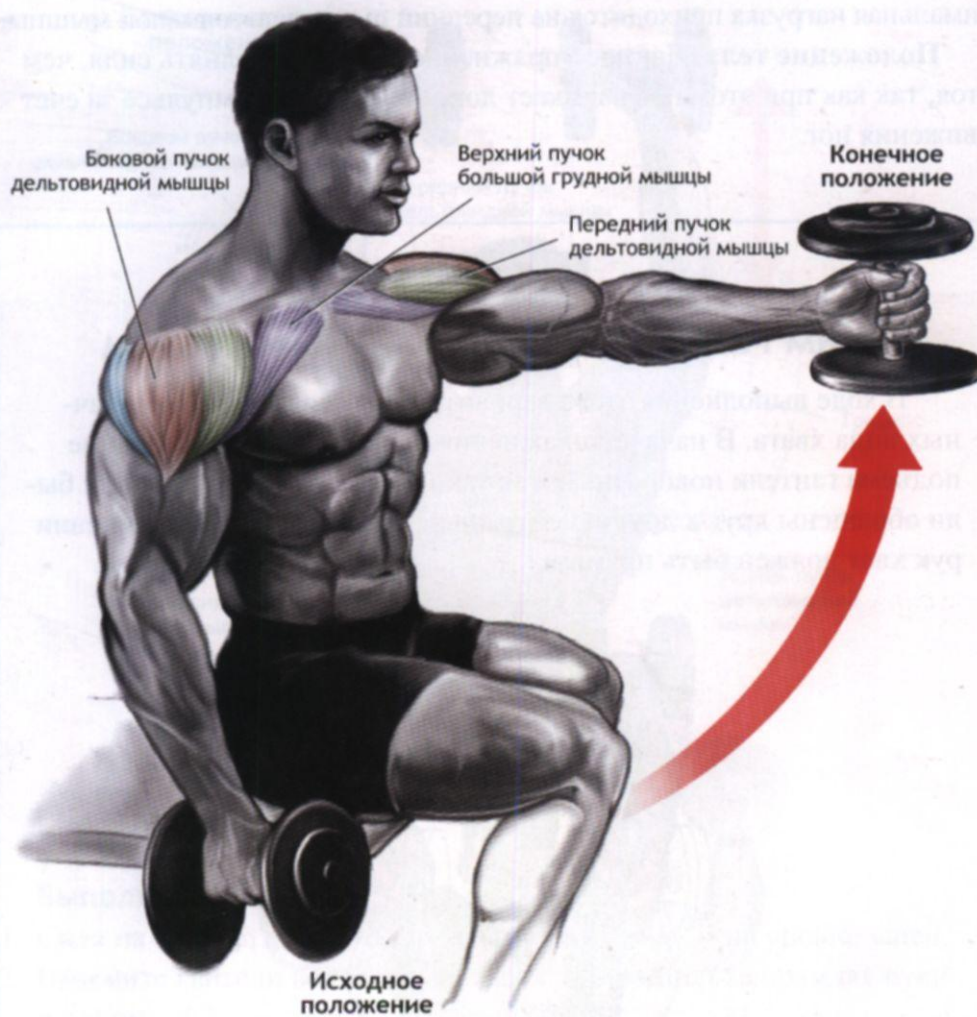


Дополнительно

Жим гантелей одной рукой. Выжимайте гантели поочередно, сначала правой, а затем левой рукой.

Фронтальный подъем гантелей

▶ ПЕРЕДНИЙ ПУЧОК ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ



Выполнение

1. Сядьте на край скамьи, держа гантели в опущенных вниз руках нейтральным хватом.
2. Поднимите одну гантель перед собой на уровень плеча. Рука должна быть полностью выпрямлена в локте.
3. Опустите гантель в исходное положение и повторите это же движение другой рукой.

Прорабатываемые мышцы

Основные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: верхний пучок большой грудной мышцы, трапециевидная мышца.

Анатомические аспекты

Хват. При нейтральном хвате основная нагрузка приходится на передний пучок дельтовидной мышцы. При прямом хвате в упражнении принимает участие и боковой пучок дельтовидной мышцы.

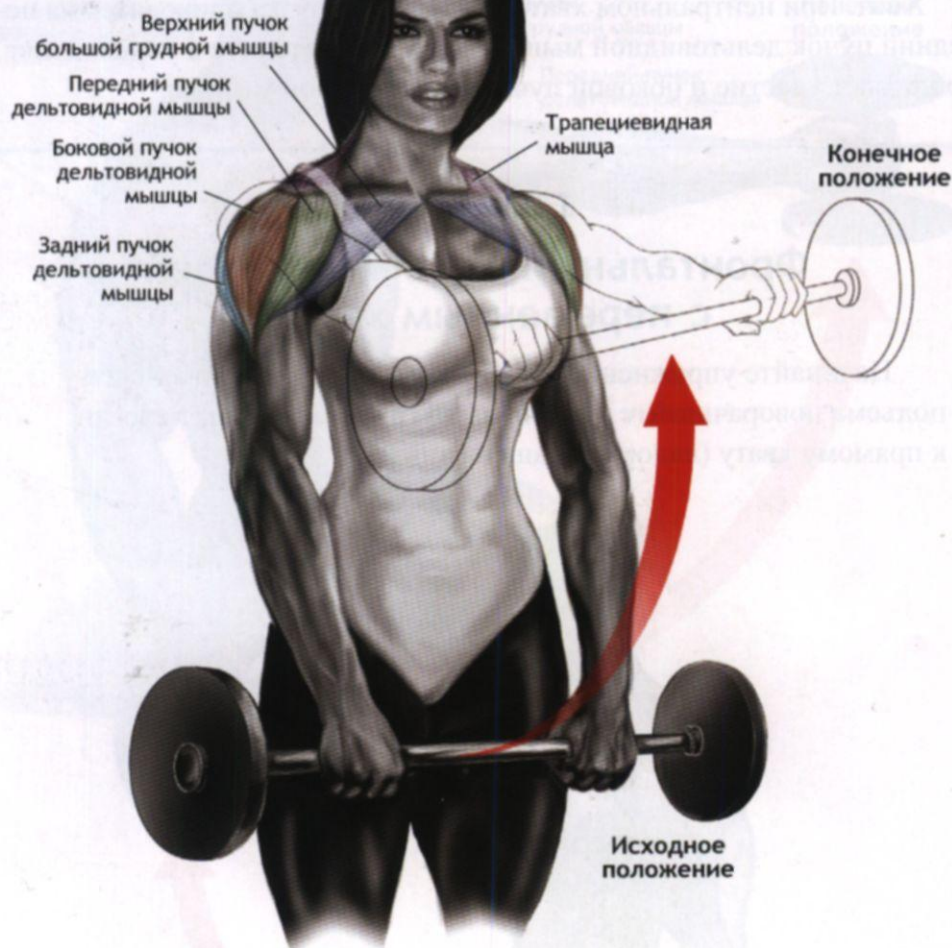
ВАРИАНТ

Фронтальный подъем гантелей с переменным хватом

Начинайте упражнение нейтральным хватом, а в процессе подъема поворачивайте гантель на 90 градусов, чтобы перейти к прямому хвату (ладонь обращена вниз).



Фронтальный подъем штанги



Выполнение

1. Возьмите штангу прямым средним хватом так, чтобы она касалась передней поверхности бедер.
2. Поднимите штангу на вытянутых руках вперед на уровень груди.
3. Опустите штангу так, чтобы руки почти касались передней поверхности бедер.

Прорабатываемые мышцы

Основные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

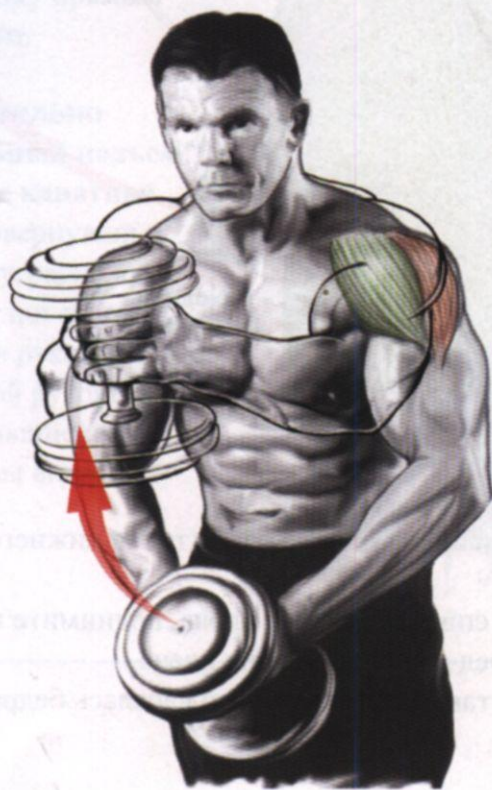
Анатомические аспекты

Хват. Узкий хват (ладони находятся на расстоянии меньше ширины плеч) больше нагружает передний пучок дельтовидной мышцы, а широкий дополнительно включает в работу боковой пучок.

ВАРИАНТ

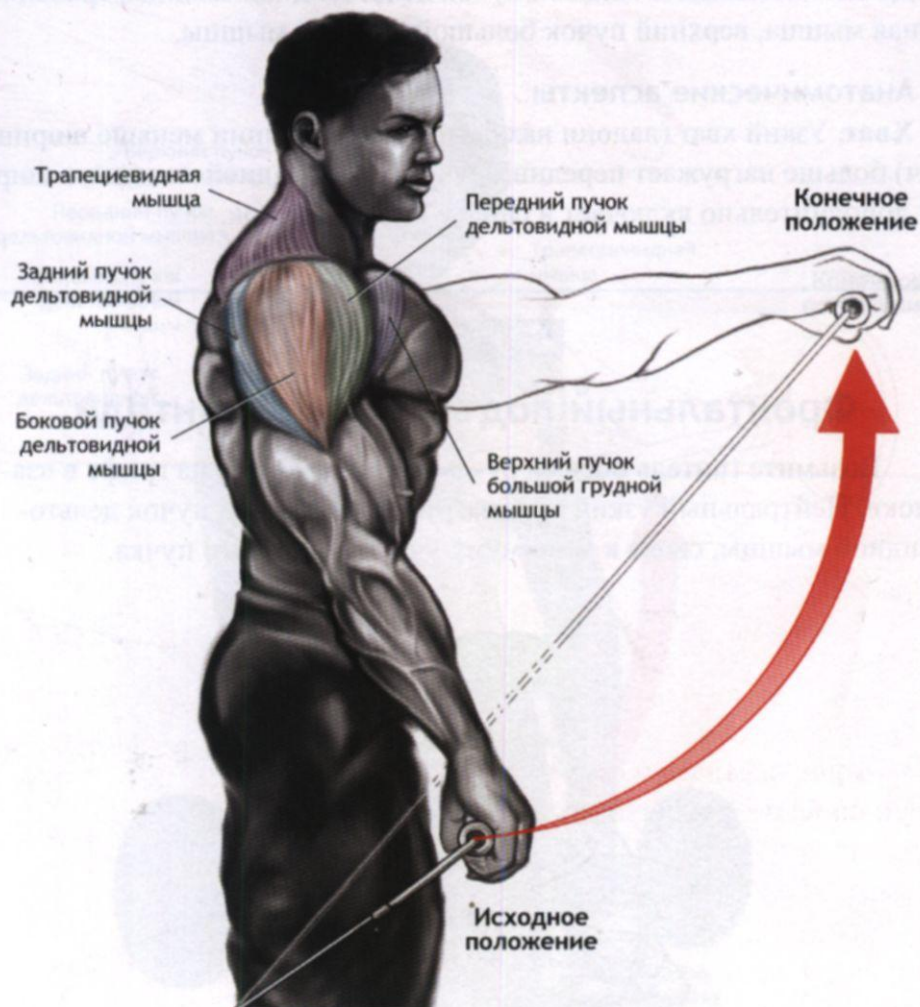
Фронтальный подъем одной гантели

Возьмите гантель обеими руками, сведя пальцы на грифе в «замок». Нейтральный узкий хват нагружает передний пучок дельтовидной мышцы, сводя к минимуму участие бокового пучка.



Фронтальный подъем руки на блоке

▶ ПЕРЕДНИЙ ПУЧОК ДЕЛЬТОВИДНОЙ МЫШЦЫ



Выполнение

1. Возьмитесь одной рукой за рукоятку троса нижнего блока прямым хватом.
2. Повернувшись спиной к стойке блока, поднимите выпрямленную руку прямо перед собой до уровня плеча.
3. Опустите руку так, чтобы она почти касалась бедра.

Прорабатываемые мышцы

Основные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца, верхний пучок большой грудной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Прямой хват нагружает передний и боковой пучки дельтовидной мышцы.

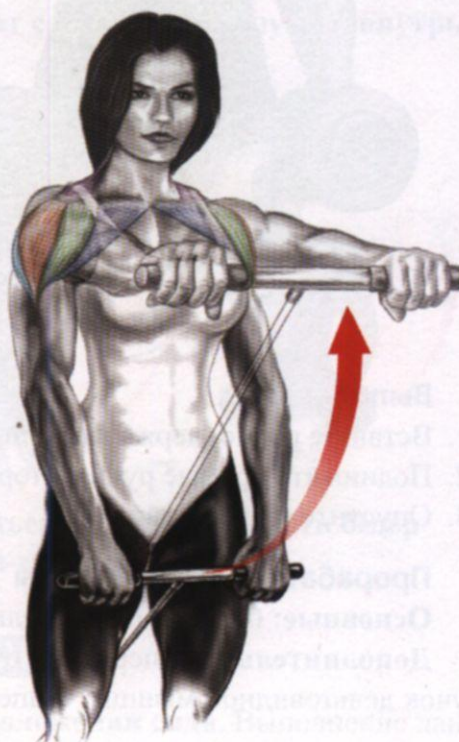
ВАРИАНТ

Фронтальный подъем рук на блоке с прямой рукояткой

Повернувшись спиной к блоку, расположите трос между ног и возьмитесь за прямую рукоятку прямым средним хватом.

Дополнительно

Фронтальный подъем рук на блоке с канатной рукояткой. Повернувшись спиной к блоку, расположите трос между ног и возьмитесь обеими руками за концы канатной рукояти так, чтобы большие пальцы были обращены вперед.



Подъем гантелей в стороны



Выполнение

1. Встаньте ровно, держа гантели в опущенных руках.
2. Поднимите прямые руки в стороны до уровня плеч.
3. Опустите гантели вниз.

Прорабатываемые мышцы

Основные: боковой пучок дельтовидной мышцы.

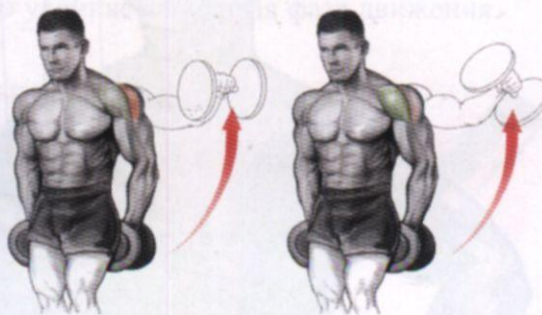
Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная и надостная мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Нагрузка на боковой пучок дельтовидной мышцы максимальна, когда гантели параллельны полу. Если в момент подъема повернуть их так, чтобы большой палец был обращен вверх, то в работу включится передний пучок дельтовидной мышцы, а если повернуть так, чтобы

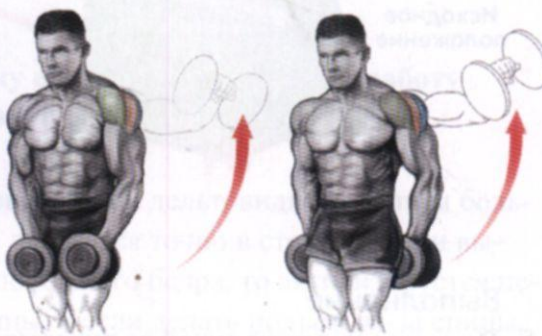
большой палец был обращен вниз, то в движении будет участвовать задний пучок дельтовидной мышцы.

Диапазон движения. Боковой пучок дельтовидной мышцы совершает основную работу, если гантели поднимаются до уровня плеч. Если поднять их выше, то эту задачу начинает выполнять трапецевидная мышца. Поэтому, если вы хотите сохранить нагрузку на дельтовидную мышцу, подъем надо заканчивать на уровне плеч.



Хват с поворотом наружу и внутрь

Траектория движения. Если гантели в момент движения находятся точно по бокам тела, то нагрузка приходится на боковой пучок дельтовидной мышцы. Если же они находятся перед бедрами, то в работу включается передний пучок дельтовидной мышцы. Если подъем происходит из-за бедер, то часть нагрузки берет на себя задний пучок дельтовидной мышцы.



Подъем от передней части бедер и из-за бедер

Сопротивление. В начале упражнения сопротивление движению минимально; постепенно оно возрастает до максимума (когда гантели находятся на уровне плеч).

ВАРИАНТЫ

Подъем гантелей в стороны в положении сидя. Выполнение данного упражнения в положении сидя на скамье является более правильным, так как при этом не возникает дополнительного импульса за счет движения ног.

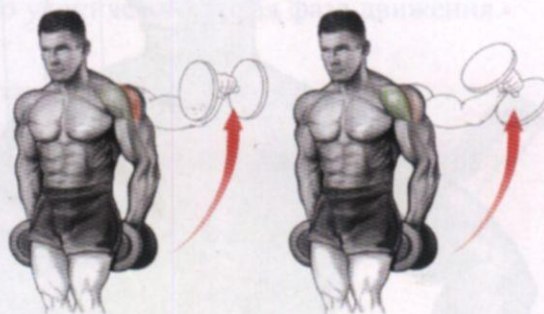
Подъем гантели в сторону. Вы можете выполнять это упражнение одной рукой, используя другую для стабилизации туловища.

большой палец был обращен вниз, то в движении будет участвовать задний пучок дельтовидной мышцы.

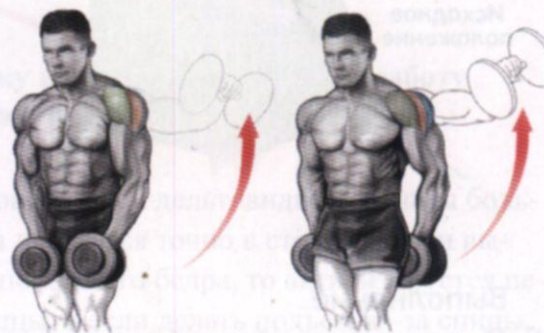
Диапазон движения. Боковой пучок дельтовидной мышцы совершает основную работу, если гантели поднимаются до уровня плеч. Если поднять их выше, то эту задачу начинает выполнять трапецевидная мышца. Поэтому, если вы хотите сохранить нагрузку на дельтовидную мышцу, подъем надо заканчивать на уровне плеч.

Траектория движения. Если гантели в момент движения находятся точно по бокам тела, то нагрузка приходится на боковой пучок дельтовидной мышцы. Если же они находятся перед бедрами, то в работу включается передний пучок дельтовидной мышцы. Если подъем происходит из-за бедер, то часть нагрузки берет на себя задний пучок дельтовидной мышцы.

Сопротивление. В начале упражнения сопротивление движению минимально; постепенно оно возрастает до максимума (когда гантели находятся на уровне плеч).



Хват с поворотом наружу и внутрь



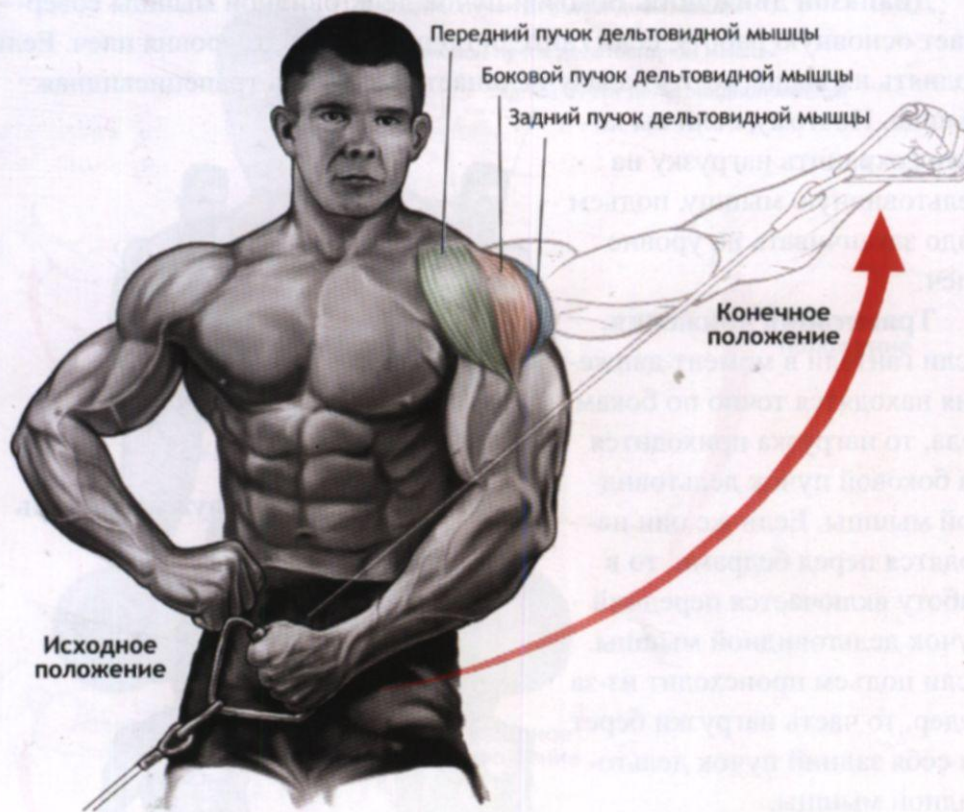
Подъем от передней части бедер и из-за бедер

ВАРИАНТЫ

Подъем гантелей в стороны в положении сидя. Выполнение данного упражнения в положении сидя на скамье является более правильным, так как при этом не возникает дополнительного импульса за счет движения ног.

Подъем гантели в сторону. Вы можете выполнять это упражнение одной рукой, используя другую для стабилизации туловища.

Подъем руки в сторону на блоке



Выполнение

1. Возьмитесь одной рукой за рукоятку троса нижнего блока.
2. Поднимите руку в сторону до уровня плеча, не сгибая ее в локте.
3. Опустите руку к бедру.

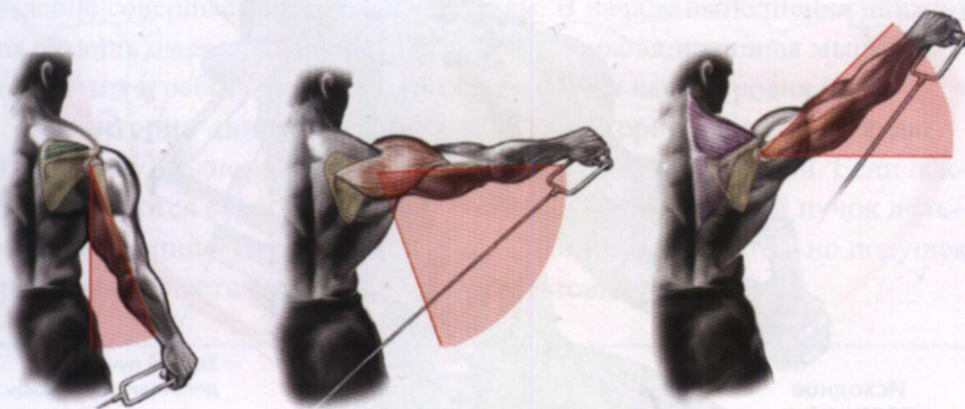
Прорабатываемые мышцы

Основные: боковой пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная и надостная мышцы.

Анатомические аспекты

Диапазон движения. Подъем руки до уровня плеча сохраняет нагрузку на боковой пучок дельтовидной мышцы. Если поднять руку выше, то в работу включается трапецевидная мышца. На первых 30 градусах траектории движения дельтовидной мышце помогает надостная мышца. Если начинать упражнение, поднимая руку от противоположного бедра, то за счет этого удлинится первая фаза движения.



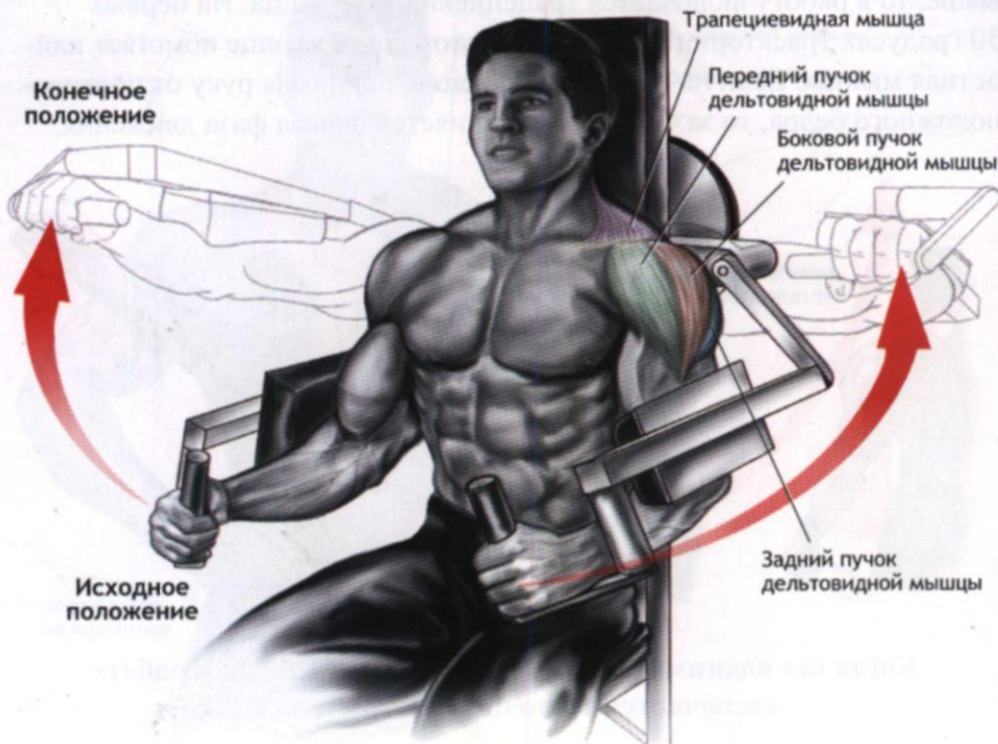
Когда вы поднимаете руку выше уровня плеча, в работу включается трапецевидная мышца.

Траектория движения. Боковой пучок дельтовидной мышцы больше всего нагружается, когда рука двигается точно в сторону. Если выполнять подъем руки от противоположного бедра, то активизируется передний пучок дельтовидной мышцы, а если делать подъем из-за спины, то часть нагрузки берет на себя задний пучок дельтовидной мышцы.

Сопrotивление. В отличие от подъема гантелей, где сопротивление изменяется в ходе движения, блок обеспечивает постоянное сопротивление на протяжении всего выполнения упражнения.

Подъем рук в стороны на тренажере

▶ **Боковой пучок дельтовидной мышцы**



Выполнение

1. Сядьте на тренажер, прижмите локти к подушкам и возьмитесь за рукоятки.
2. Поднимите локти до уровня плеч так, чтобы плечи (верхние части рук) были параллельны полу.
3. Опустите руки.

Прорабатываемые мышцы

Основные: боковой пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная и надостная мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. При прямом хвате плечевые суставы повернуты внутрь и нагрузка приходится на боковой пучок дельтовидной мышцы. Нейтральный или обратный хват поворачивают плечевые суставы наружу и передают часть нагрузки переднему пучку дельтовидной мышцы. Такие повороты плечевых суставов легче выполнять, если просто прижать локти к подушкам тренажера и *не держаться* за рукоятки.

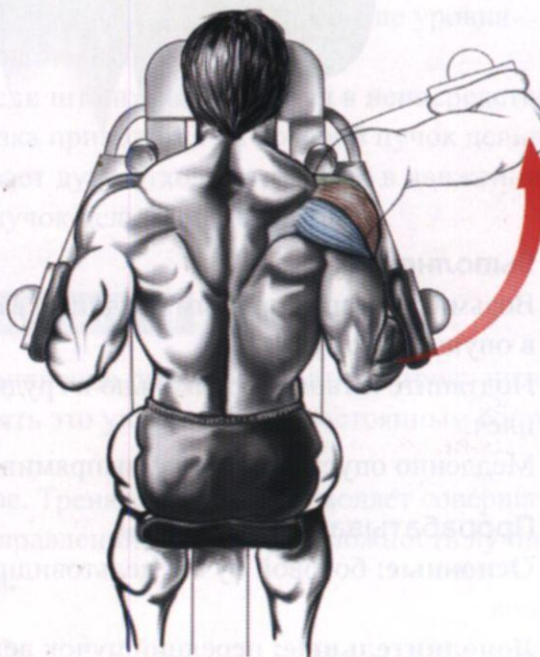
Диапазон движения. Тренажеры обеспечивают постоянное сопротивление совершаемым вами движениям. В начале выполнения движения помощь оказывает надостная мышца, а трапециевидная мышца включается в работу, когда локти поднимаются выше уровня плеч.

Траектория движения. Изменение траектории движения переносит нагрузку с одного пучка дельтовидной мышцы на другой. Если локти поднимаются строго в стороны, то нагружается боковой пучок дельтовидной мышцы. При смещении локтей вперед относительно подушек в работу включается передний пучок дельтовидной мышцы.

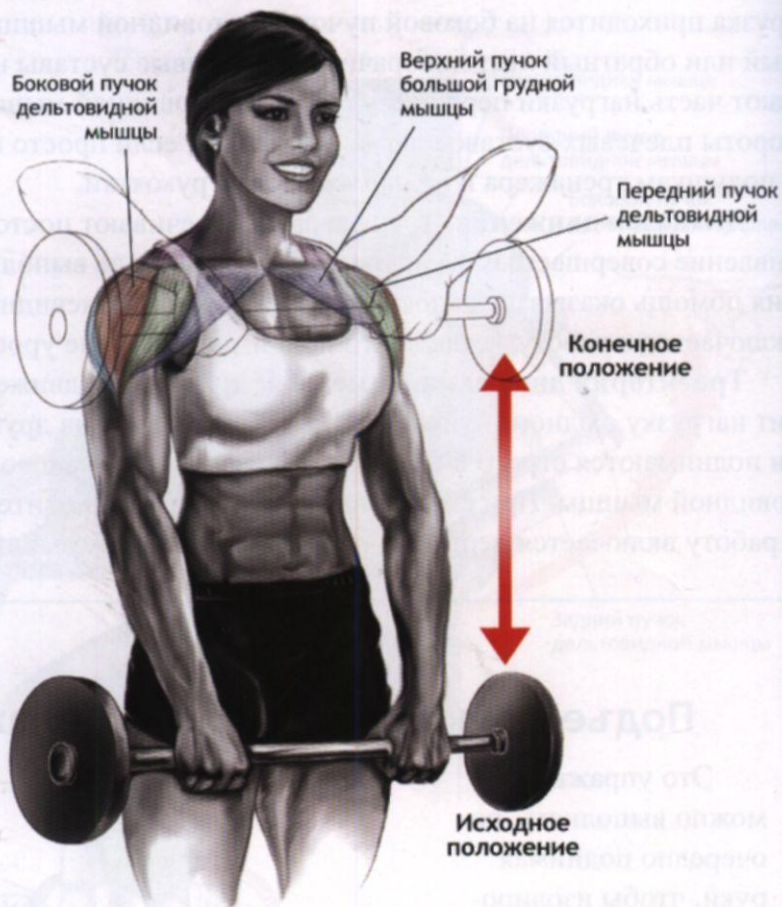
ВАРИАНТ

Подъем руки в сторону на тренажере

Это упражнение можно выполнять, попеременно поднимая руки, чтобы изолированно проработать мышцы. Некоторые тренажеры сконструированы таким образом, что обеспечивают опору для груди, чтобы легче было сохранять стабильное положение тела.



Тяга штанги к груди



Выполнение

1. Возьмите штангу прямым средним хватом и держите ее внизу в опущенных руках.
2. Подтяните штангу вертикально к груди, поднимая локти до уровня плеч.
3. Медленно опустите штангу, выпрямив руки.

Прорабатываемые мышцы

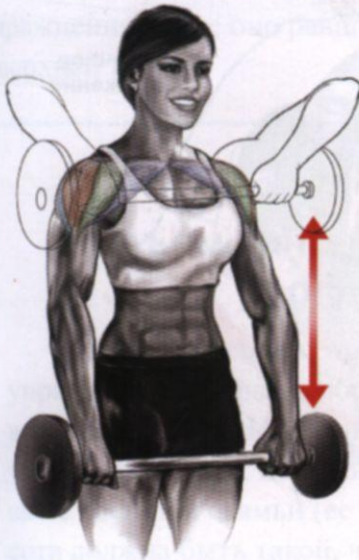
Основные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, надостная и подостная мышцы, малая круглая мышца.

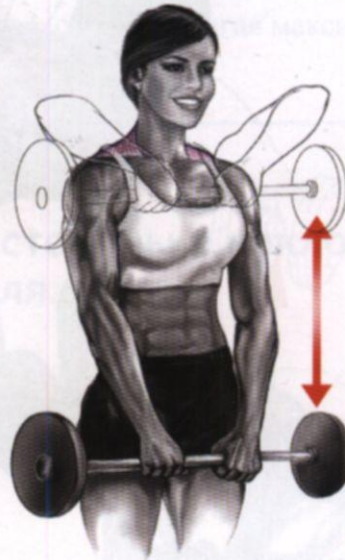
Анатомические аспекты

Хват. При широком хвате основная нагрузка приходится на дельтовидную мышцу, а при узком – на трапецевидную.

Широкий хват



Узкий хват



Диапазон движения. Когда вы поднимаете локти выше уровня плеч, в работу включается трапецевидная мышца.

Траектория движения. Если штанга поднимается в непосредственной близости от тела, то нагрузка приходится на боковой пучок дельтовидной мышцы, а если описывает дугу, отходя от тела, то в движении принимает участие передний пучок дельтовидной мышцы.

ВАРИАНТЫ

Тяга к груди на блоке. Прикрепив прямую рукоятку к тросу нижнего блока, вы можете выполнять это упражнение с постоянным сопротивлением.

Тяга к груди на тренажере. Тренажер Смита позволяет совершать тягу в строго вертикальном направлении, что дает возможность лучше контролировать свои движения.

Подъем гантелей в стороны в наклоне



Выполнение

1. Держа гантели в опущенных руках нейтральным хватом, наклонитесь вперед от поясницы. Спина ровная, голова поднята.
2. Поднимите гантели до уровня ушей, немного сгибая при этом руки в локтях.
3. Опустите гантели в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: задний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная и подостная мышцы, ромбовидные мышцы, малая круглая и большая круглая мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. От ширины хвата зависит то, какие мышцы прорабатываются в ходе упражнения. Если вы используете нейтральный хват, то к движению подключается боковой пучок дельтовидной мышцы. Прямой хват (большие пальцы обращены внутрь) задействует главным образом задний пучок дельтовидной мышцы, поскольку плечевые суставы повернуты внутрь; нагрузка на боковой пучок дельтовидной мышцы снижается.

Траектория движения. От траектории движения зависит то, какие мышцы прорабатываются в ходе упражнения. Если ваша спина располагается параллельно полу, то основная нагрузка приходится на задний пучок дельтовидной мышцы. Если же немного приподнять туловище, то в работу включается боковой пучок дельтовидной мышцы.

Сопротивление. Сопротивление выполняемому движению в начале упражнения ниже; оно равномерно возрастает, достигая максимума в верхней точке.

ВАРИАНТЫ

Подъем гантелей в стороны в наклоне с опорой для головы

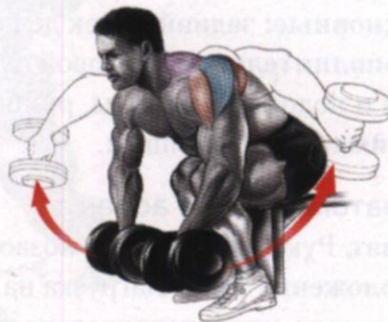
Можно выполнять это упражнение, упираясь лбом в скамью Скотта. Наклонитесь от поясницы, пока голова не коснется скамьи (ее высота должна быть такой, чтобы спина была параллельна полу). При использовании опоры для головы не возникает импульса за счет движения спины.



Подъем гантелей в стороны в наклоне с опорой для головы

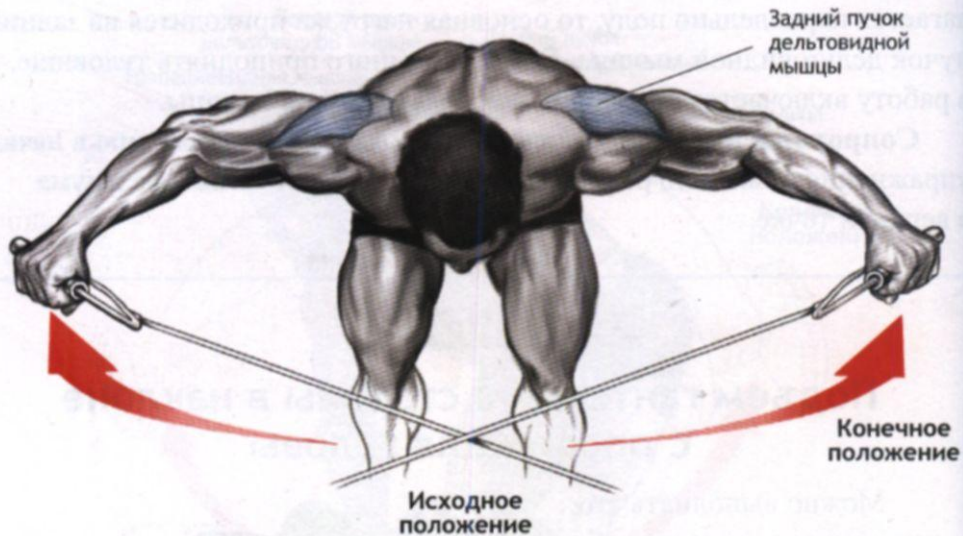
Подъем гантелей в стороны в наклоне сидя

Сядьте на край скамьи и наклонитесь вперед так, чтобы ваша грудь лежала на верхней поверхности бедер. Возьмите гантели прямым хватом. Это позволит вам нагрузить только задний пучок дельтовидной мышцы.



Подъем гантелей в стороны в наклоне сидя

Подъем рук в стороны в наклоне на блоке



Выполнение

1. Встаньте посередине между двумя нижними блоками. Возьмитесь обеими руками за рукоятки тросов (правой рукой – за левый трос, а левой рукой – за правый). Наклонитесь от поясницы вперед. Спина должна быть ровной и параллельной полу.
2. Поднимите руки в стороны до уровня плеч, чтобы тросы перекрестились.
3. Опустите руки в исходную позицию. Правая рука должна находиться напротив левой ноги, а левая – напротив правой.

Прорабатываемые мышцы

Основные: задний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная и подостная мышцы, ромбовидные мышцы, малая круглая и большая круглая мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Рукоятки троса не позволяют менять хват и положение рук.

Положение тела. Нагрузка на задний пучок дельтовидной мышцы больше, если спина параллельна полу. Спина и голова не должны приподниматься.

Диапазон движения. Диапазон движений в начале упражнения можно расширить, если позволить рукам скрещиваться в нижнем положении. Дополнительное расстояние и усилия заставят работать задний пучок дельтовидной мышцы с полной нагрузкой.

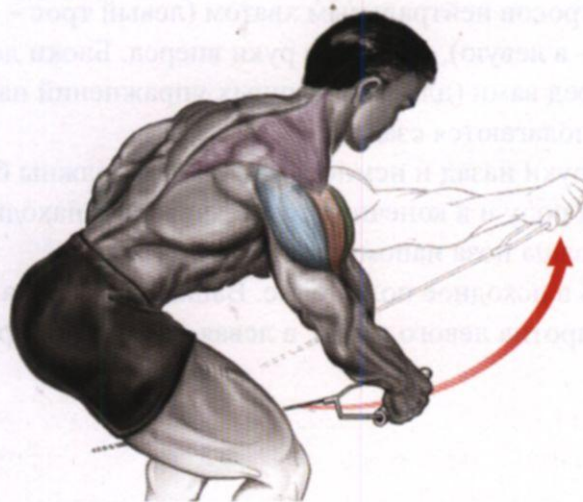
Траектория движения. Чтобы проработать задний пучок дельтовидной мышцы, руки должны отводиться точно в стороны. Если руки совершают движение вперед, то к выполнению упражнения подключаются трапециевидная мышца и боковой пучок дельтовидной мышцы.

Сопротивление. В отличие от гантелей, при использовании которых сопротивление зависит от степени подъема, блок позволяет создавать постоянное сопротивление на протяжении всего упражнения.

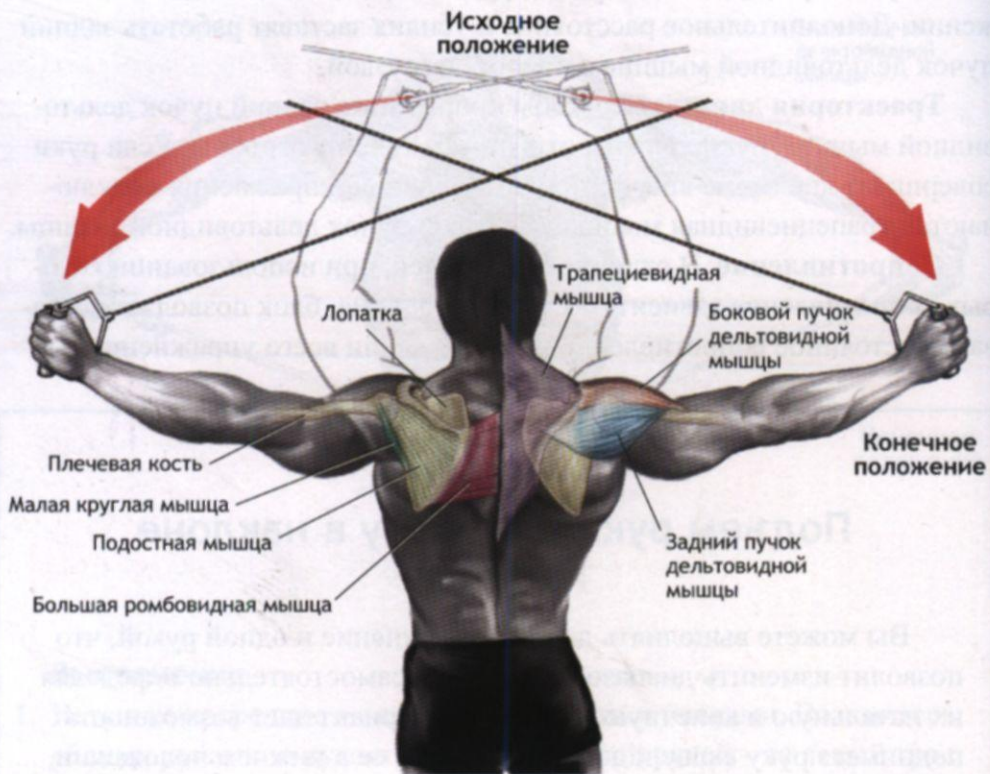
ВАРИАНТ

Подъем руки в сторону в наклоне на блоке

Вы можете выполнять данное упражнение и одной рукой, что позволит изменить диапазон движений, самостоятельно определяя их начальную и конечную точки. Этот вариант дает возможность поднимать руку выше и дальше отводить ее в нижнем положении, что создает дополнительную нагрузку на задний пучок дельтовидной мышцы. Чтобы обеспечить стабильное положение туловища, положите свободную руку на бедро.



Разведение рук на блоке



Выполнение

1. Встаньте посередине между двумя верхними блоками. Возьмитесь за рукоятки тросов нейтральным хватом (левый трос – в правую руку, а правый – в левую), вытяните руки вперед. Блоки должны находиться перед вами (для аналогичных упражнений на мышцы груди блоки располагаются сзади).
2. Отведите руки назад и немного вниз. Руки должны быть почти параллельны полу и в конечной точке движения находиться в плоскости плеч (ваша поза напоминает букву «Т»).
3. Вернитесь в исходное положение. Ваша правая рука должна находиться напротив левого плеча, а левая – напротив правого.

Прорабатываемые мышцы

Основные: задний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, подостная мышца, малая круглая и большая круглая мышцы.

Анатомические аспекты

Положение тела. Задний пучок дельтовидной мышцы нагружается сильнее, если вы держите туловище ровно, не отклоняясь ни назад ни вперед.

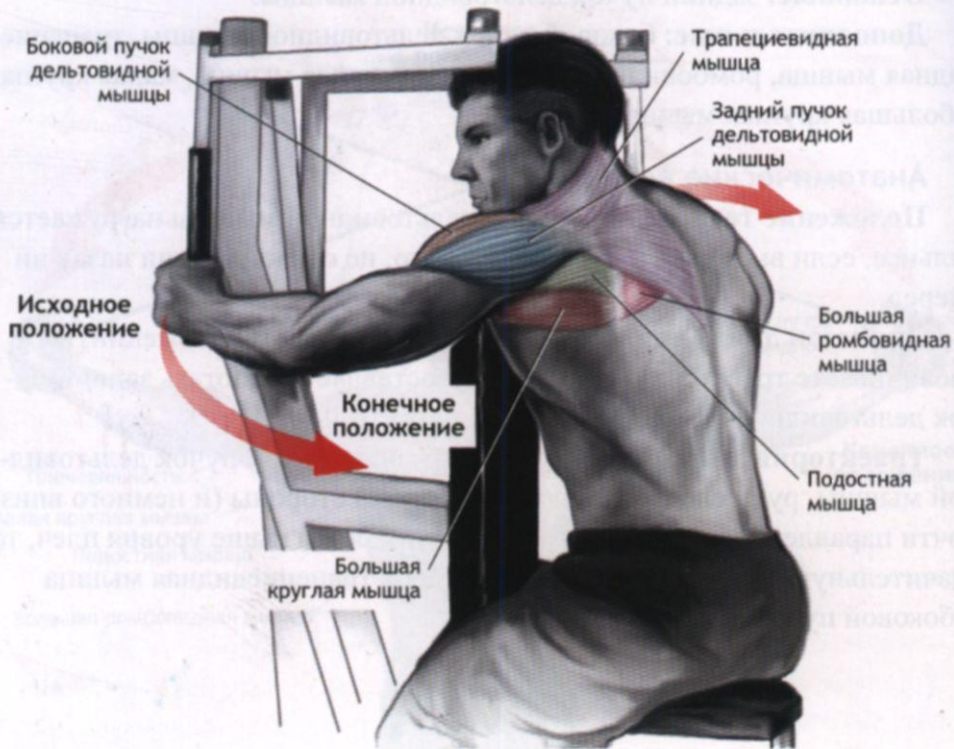
Диапазон движения. Скрестив руки в исходном положении, вы увеличиваете траекторию движения и заставляете работать задний пучок дельтовидной мышцы с большей нагрузкой.

Траектория движения. Чтобы нагрузить задний пучок дельтовидной мышцы, руки следует разводить строго в стороны (и немного вниз), почти параллельно полу. Если руки поднимаются выше уровня плеч, то значительную часть нагрузки берут на себя трапециевидная мышца и боковой пучок дельтовидной мышцы.

ВАРИАНТ

Разведение рук на блоке с опорой. Вы можете делать это упражнение сидя или стоя, упершись грудью в спинку скамьи Скотта, установленной между блоками. В любом случае тросы должны располагаться на уровне головы или немного выше. Такой вариант упражнения позволяет сфокусировать все внимание на проработке дельтовидной мышцы.

Разведение рук на тренажере



Выполнение

1. Сядьте на тренажер, прислонившись грудью к опоре. Возьмитесь за рукоятки вытянутыми руками на уровне плеч.
2. Максимально разведите руки, держа их параллельно полу и стараясь поднять локти.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: задний пучок дельтовидной мышцы.

Дополнительные: трапециевидная и подостная мышцы, ромбовидные мышцы, боковой пучок дельтовидной мышцы, малая круглая и большая круглая мышцы.

Анатомические аспекты

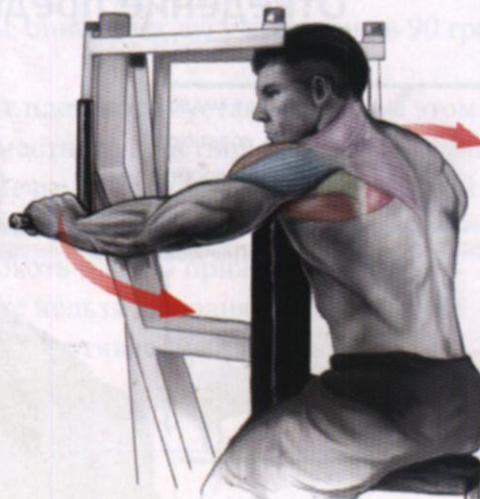
Хват. На большинстве современных тренажеров имеются сменные рукоятки – горизонтальные и вертикальные. От вида хвата зависит степень поворота плечевого сустава. Используя горизонтальные рукоятки

и прямой хват, вы переносите нагрузку исключительно на задний пучок дельтовидной мышцы, поскольку плечевые суставы повернуты внутрь. Нейтральный хват на вертикальных рукоятках включает в работу и боковой пучок дельтовидной мышцы, поскольку суставы повернуты наружу.

Диапазон движения. Выполняя упражнение одной рукой, вы можете увеличить диапазон движений (см. вариант).

Траектория движения. От траектории движения, которая меняется вместе с высотой хвата, зависит то, какие мышцы прорабатываются в ходе упражнения. Задний пучок дельтовидной мышцы нагружается, когда хват осуществляется на уровне плеч или чуть ниже, чтобы руки были примерно параллельны полу. Если вы беретесь за рукоятки выше уровня плеч, то значительная часть нагрузки переходит на трапециевидную мышцу.

Сопротивление. Как и блок, тренажер создает постоянное сопротивление в ходе всего упражнения. Кроме того, он оснащен различными техническими приспособлениями для изменения хвата, траектории и диапазона движений, чтобы прорабатывать только задний пучок дельтовидной мышцы.



Прямой хват

ВАРИАНТ

Выполнение одной рукой. Выполняя это упражнение одной рукой, вы снижаете нагрузку на трапециевидную мышцу и мышцы, поднимающие лопатку, заставляя с большим усилием работать задний пучок дельтовидной мышцы. Вы можете также увеличить диапазон движения, сев на тренажер под углом. Если вы прислонитесь к опоре не грудью, а плечом противоположной руки, то траектория движения окажется длиннее. Это позволит больше нагрузить дельтовидную мышцу и почти на треть повысить эффективность упражнения.

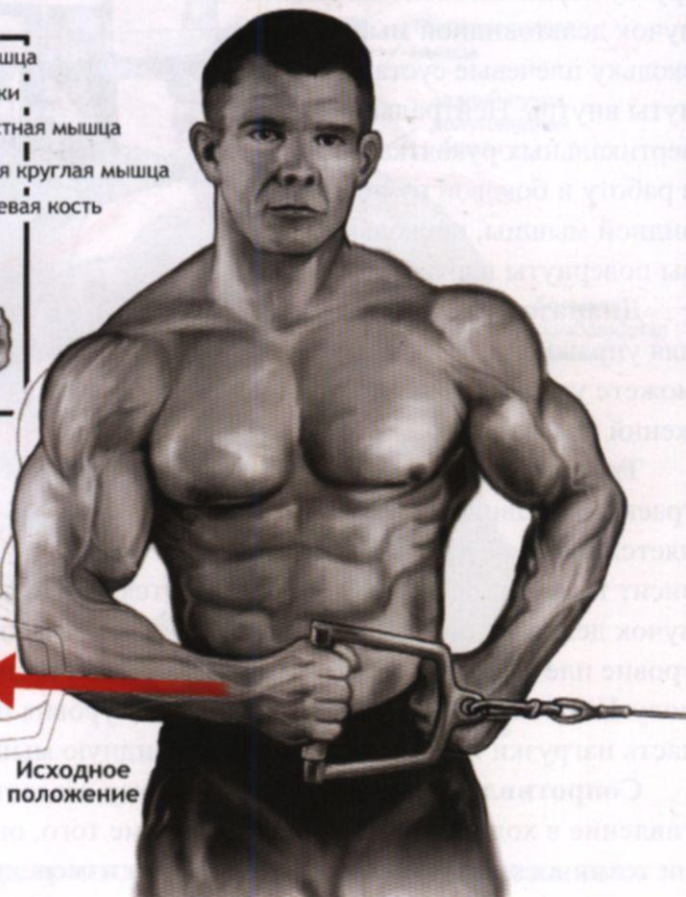
Отведение предплечья на блоке



Конечное положение



Исходное положение



Выполнение

1. Отрегулируйте трос блока так, чтобы он находился на уровне пояса. Встаньте к блоку боком и возьмитесь за рукоятку так, чтобы ладонь была обращена к телу, а большой палец – вверх.
2. Плотно прижав локоть к туловищу, потяните за трос, используя только силу мышц предплечья. Предплечье при этом должно двигаться параллельно полу.
3. Медленно верните рукоятку в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: подостная мышца, малая круглая мышца.

Дополнительные: задний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Диапазон движения. Предплечье описывает дугу примерно в 90 градусов.

Траектория движения. Поворот плечевого сустава наружу в этом упражнении происходит за счет совместного действия подостной мышцы и малой круглой мышцы. Предплечье движется по горизонтальной дуге и сохраняет параллельное полу положение. Плечевая кость находится в вертикальном положении, локоть плотно прижат к туловищу.

Сопротивление. Это упражнение нельзя выполнять с гантелями стоя, так как вес гантели не создает сопротивления для вращающей манжеты плеча.

ВАРИАНТ

Отведение предплечья с гантелью лежа

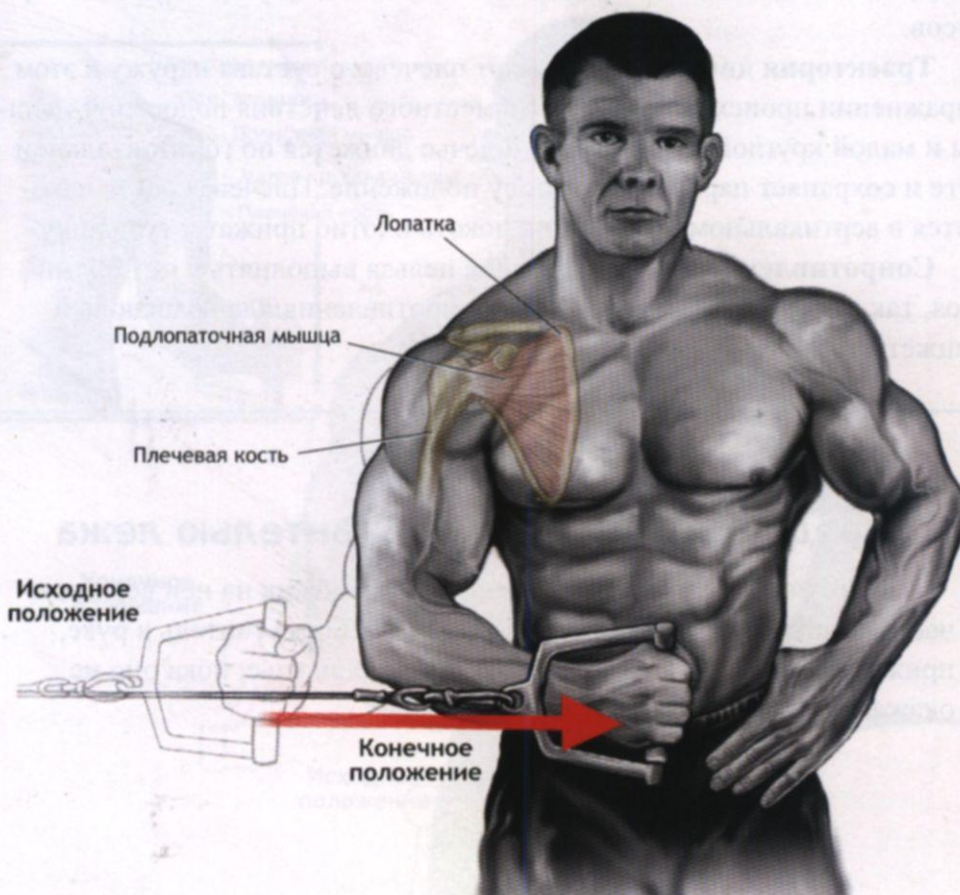
Лягте поперек невысокой скамьи, расположив на ней верхнюю часть спины. Локоть положите на скамью. Держа гантель в руке, прижатой к животу, медленно отводите предплечье, пока оно не окажется перпендикулярным полу.



Дополнительно

Отведение предплечья с гантелью лежа на боку. Лягте на скамью боком. Гантель должна находиться в руке, расположенной сверху и прижатой к животу. Отводите предплечье, пока оно не окажется параллельным полу.

Приведение предплечья на блоке



Выполнение

1. Отрегулируйте трос блока так, чтобы он находился на уровне пояницы. Встаньте к блоку боком и возьмитесь за рукоятку ближней к блоку рукой так, чтобы ладонь была обращена к телу, а большой палец – вверх.
2. Плотно прижав локоть к туловищу, потяните за трос в направлении живота, используя только силу мышц предплечья. Предплечье при этом должно двигаться параллельно полу.
3. Медленно верните рукоятку в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: подлопаточная мышца.

Дополнительные: большая грудная мышца.

Анатомические аспекты

Диапазон движения. Предплечье описывает дугу 90 градусов.

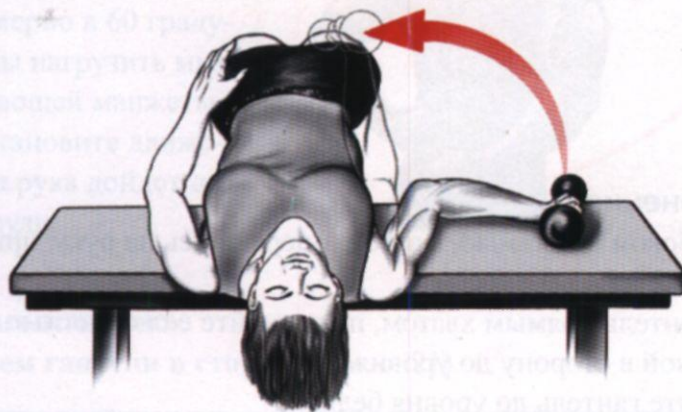
Траектория движения. Поворот плечевого сустава внутрь в этом упражнении происходит за счет сокращения подлопаточной мышцы. Предплечье движется по горизонтальной дуге и сохраняет параллельное полу положение. Плечевая кость находится в вертикальном положении, локоть плотно прижат к туловищу.

Спротивление. Это упражнение нельзя выполнять с гантелями стоя, так как вес гантели не создает сопротивления для вращающей манжеты плеча.

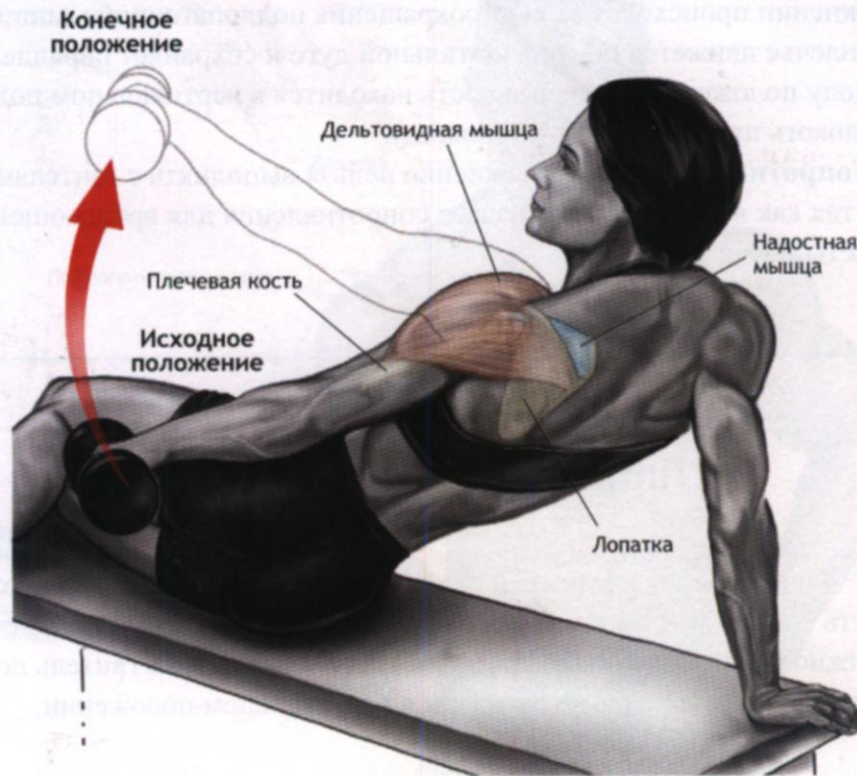
ВАРИАНТ

Приведение предплечья с гантелью лежа

Лягте поперек невысокой скамьи, расположив на ней верхнюю часть спины. Локоть и предплечье положите на скамью. Предплечье должно быть перпендикулярно туловищу. Поднимайте гантель по дуге, пока предплечье не окажется в вертикальном положении.



Подъем гантели в сторону в положении полулежа



Выполнение

1. Лягте боком на скамью, а затем, оперевшись на руку, приподнимите туловище на 45 градусов.
2. Взяв гантель прямым хватом, поднимайте ее полностью выпрямленной рукой в сторону до уровня головы.
3. Опустите гантель до уровня бедра.

Прорабатываемые мышцы

Основные: надостная мышца.

Дополнительные: боковой пучок дельтовидной мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Для этого упражнения оптимальным является прямой хват.

Диапазон движения. Сокращение надостной мышцы вызывает подъем руки на первые 15–20 градусов. Вес гантели создает самое сильное сопротивление именно на этой стадии подъема, заставляя надостную мышцу работать с напряжением.

Траектория движения. Нагрузка на надостную мышцу максимальна, если подъем гантели начинается от уровня бедра.

ВАРИАНТ

Подъем руки в сторону на блоке

Это упражнение было описано выше (см. с. 22). Надостная мышца поднимает руку и активно используется на начальной дуге примерно в 60 градусов. Чтобы нагрузить мышцы вращающей манжеты плеча, остановите движение, когда рука дойдет до уровня груди.



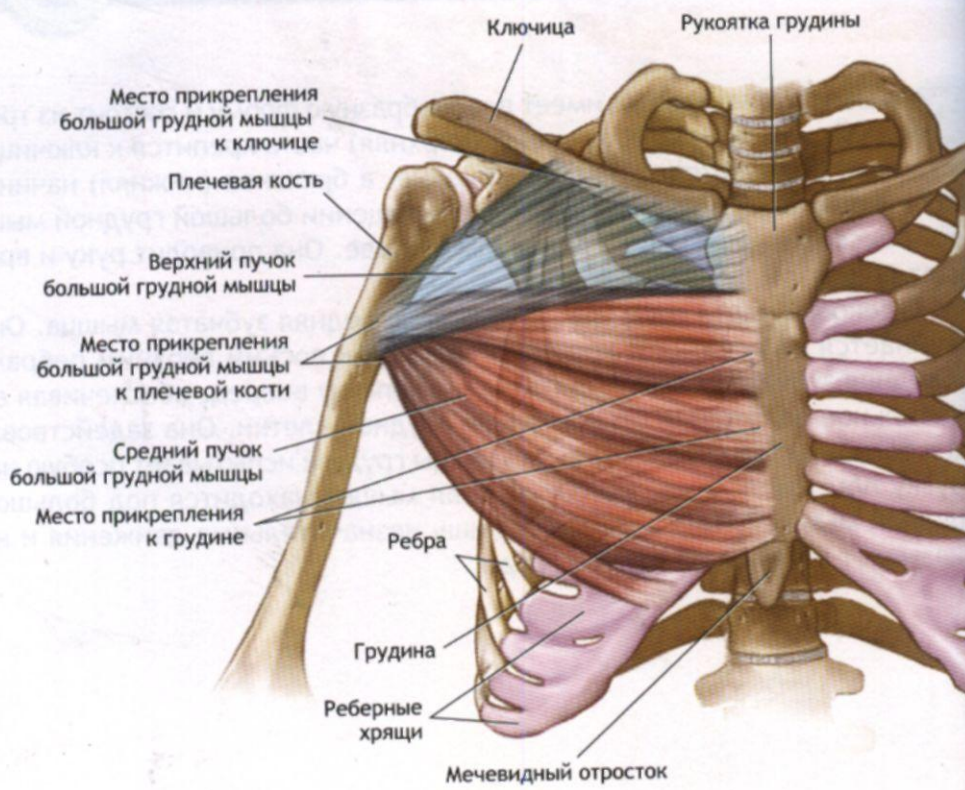
Дополнительно

Подъем гантели в сторону (см. с. 21).

Большая грудная мышца имеет веерообразную форму и состоит из трех частей, или пучков. Ключичная (верхняя) часть крепится к ключице, грудино-реберная (средняя) — к груди, а брюшная (нижняя) начинается от прямой мышцы живота. При сокращении большой грудной мышцы происходит движение в плечевом суставе. Она приводит руку и вращает ее внутрь.

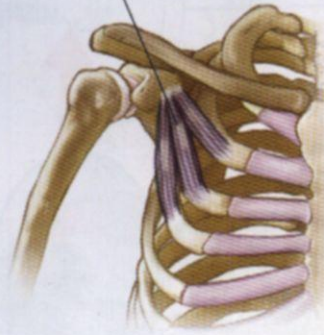
С боковой части груди расположена передняя зубчатая мышца. Она начинается от лопатки и крепится спереди к восьми верхним ребрам. Передняя зубчатая мышца притягивает лопатку вперед, обеспечивая ей стабильное положение относительно грудной клетки. Она задействована в большинстве упражнений на мышцы груди и испытывает особую нагрузку при жиме лежа. Малая грудная мышца находится под большой грудной мышцей. Она выполняет лишь незначительные движения и не оказывает влияния на размер груди.

Большая грудная мышца



Мышцы груди

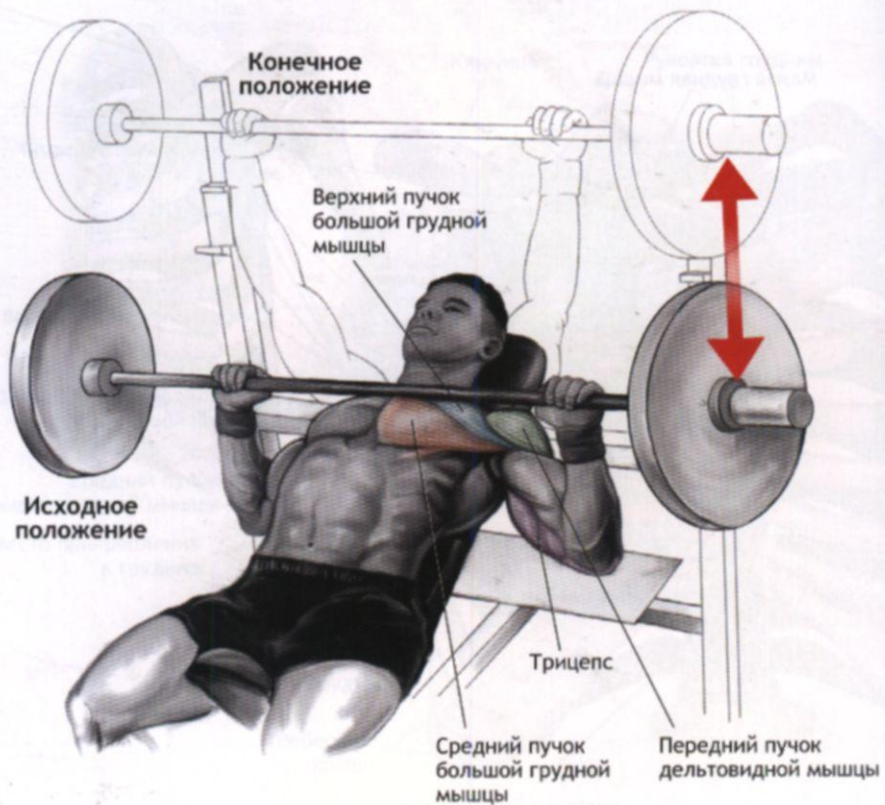
Малая грудная мышца



Передняя зубчатая мышца



Наклонный жим штанги лежа



Выполнение

1. Лежа на наклонной скамье, возьмите штангу прямым средним хватом.
2. Медленно опустите штангу так, чтобы она коснулась груди.
3. Выжмите штангу вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.

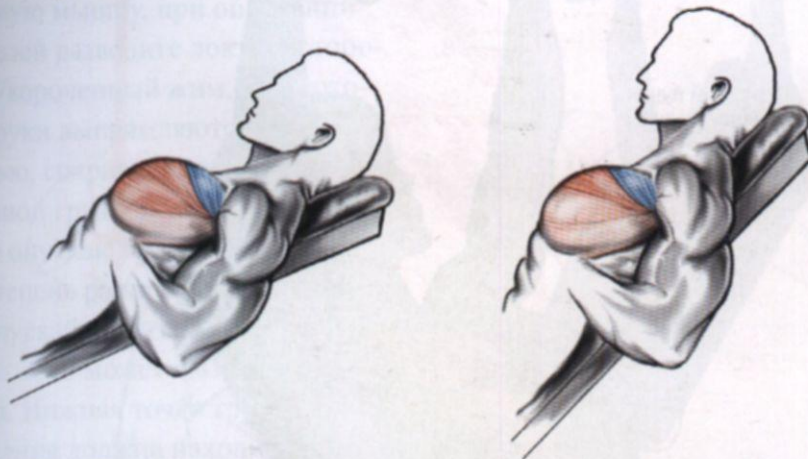
Прорабатываемые мышцы

Основные: верхний пучок большой грудной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс

Анатомические аспекты

Хват. Средний и широкий хват задействует верхний пучок большой грудной мышцы. При узком хвате нагрузка приходится на середину груди и трицепсы. Широкий хват переносит нагрузку на боковую часть груди и уменьшает усилия трицепсов. Однако чем шире хват, тем больше риск травм.



Чем больше угол наклона скамьи, тем выше нагрузка на верхний пучок большой грудной мышцы.

Диапазон движения. Чтобы максимально нагрузить большую грудную мышцу, при опускании штанги разводите локти в стороны. Укороченный жим, при котором руки не полностью выпрямляются в локтях, сохраняет напряжение большой грудной мышцы и уменьшает нагрузку на трицепс.

Траектория движения. Угол наклона скамьи определяет траекторию движений. Чем выше поднята скамья, тем больше нагрузка на большую грудную мышцу. Верхний пучок нагружается больше всего, когда угол наклона скамьи составляет 30–45 градусов. Угол наклона, превышающий 60 градусов, включает в работу передний пучок дельтовидной мышцы.

ВАРИАНТ

Наклонный жим на тренажере. Тренажеры обеспечивают большую устойчивость, чем штанга, делая выполнение упражнения более безопасным. Многие из них предоставляют широкий выбор вариантов хвата. Нейтральный хват нагружает большую грудную мышцу лучше, чем прямой.

Наклонный жим гантелей лежа



Выполнение

1. Лежа на наклонной скамье, возьмите гантели прямым хватом на уровне груди.
2. Выжмите гантели вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.
3. Опустите гантели к груди.

Прорабатываемые мышцы

Основные: верхний пучок большой грудной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс.

Анатомические аспекты

Хват. При прямом хвате усиливается растяжка мышц в момент опускания гантелей. Нейтральный хват увеличивает нагрузку на мышцы при выпрямлении рук.

Диапазон движения. Чтобы максимально нагрузить большую грудную мышцу, при опускании гантелей разводите локти в стороны. Укороченный жим, при котором руки выпрямляются не полностью, сохраняет напряжение большой грудной мышцы. Чем ниже опускаются гантели, тем выше степень растяжки мышц груди. Не опускайте гантели слишком низко – это может вызвать травму плеча. Нижняя точка траектории движения должна находиться на уровне груди.

Траектория движения. Угол наклона скамьи определяет траекторию движения. Чем выше поднята скамья, тем больше нагрузка на большую грудную мышцу. Верхний пучок нагружается больше всего, когда угол наклона скамьи составляет 30–45 градусов. Угол наклона, превышающий 60 градусов, включает в работу передний пучок дельтовидной мышцы.

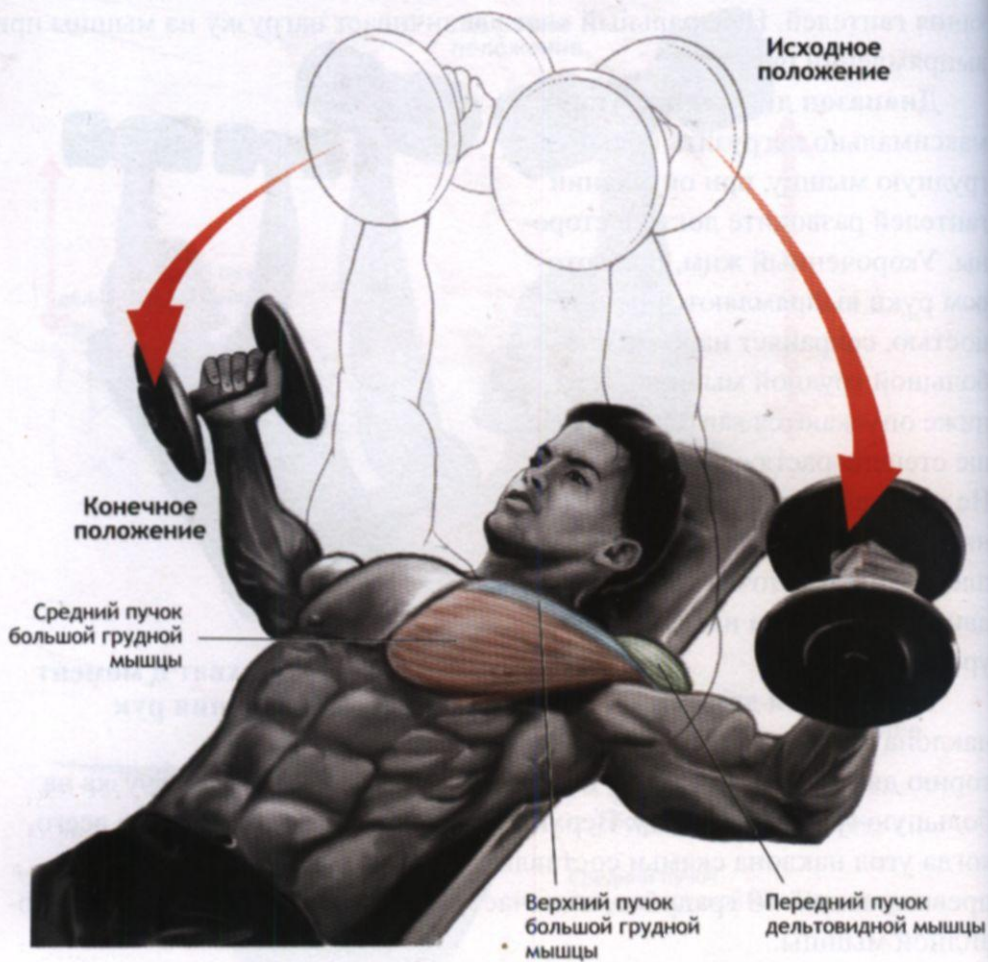


Нейтральный хват в момент выпрямления рук

ВАРИАНТ

Жим гантелей переменным хватом. Начинайте упражнение, используя прямой хват, а в процессе подъема поверните гантели так, чтобы в момент выпрямления рук хват был нейтральным.

Разведение рук лежа на наклонной скамье



Выполнение

1. Лежа на наклонной скамье, поднимите руки с гантелями прямо перед собой. Хват нейтральный.
2. Разведите немного согнутые в локтях руки в стороны так, чтобы гантели оказались на уровне груди.
3. Поднимите гантели в исходное положение.

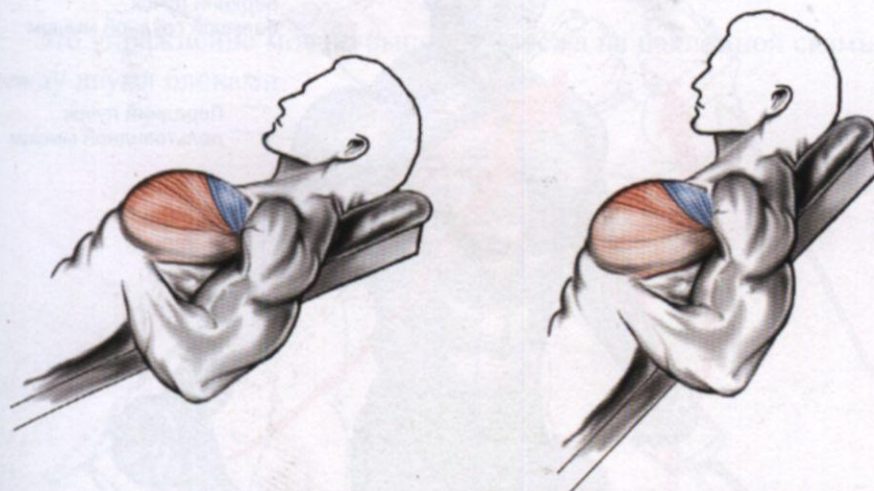
Прорабатываемые мышцы

Основные: верхний пучок большой грудной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Упражнение на разведение рук особенно эффективно, если держать гантели нейтральным хватом, однако как вариант можно использовать и прямой хват.



Чем больше угол наклона скамьи, тем выше нагрузка на верхний пучок большой грудной мышцы.

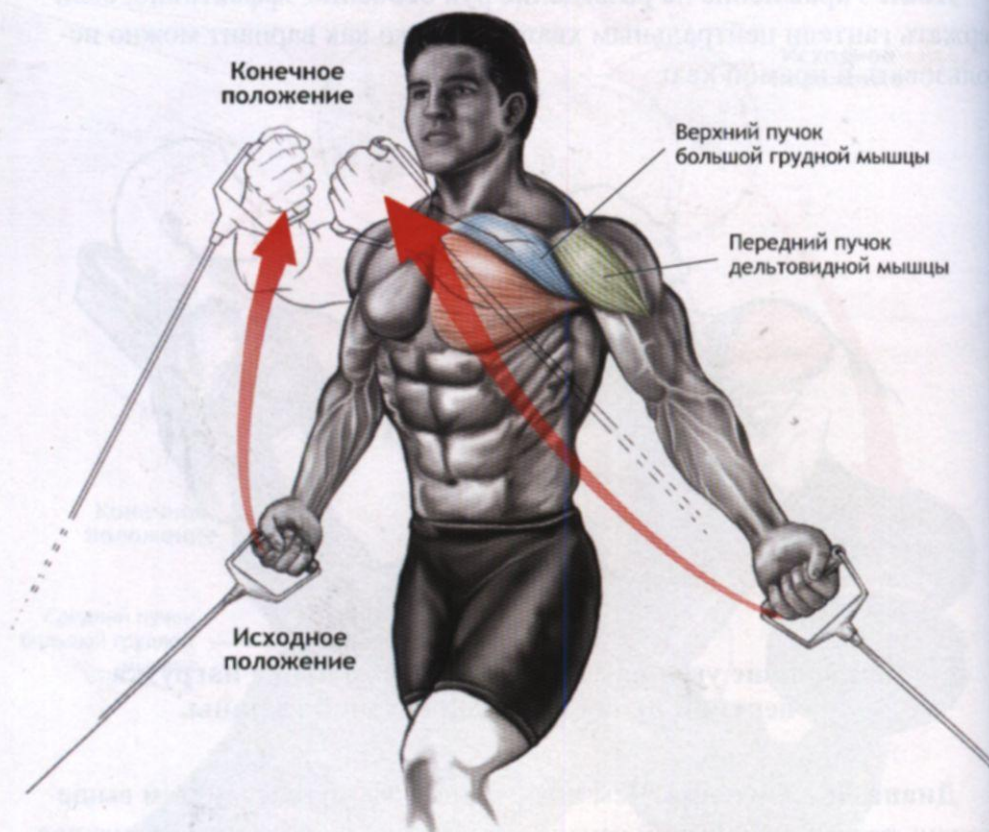
Диапазон движения. Чем ниже вы опускаете гантели, тем выше степень растяжки большой грудной мышцы. Однако слишком сильная растяжка может привести к травме плечевого сустава. Поэтому нижняя точка движения должна находиться на уровне груди.

Траектория движения. Угол наклона скамьи определяет траекторию движений. Чем выше поднята скамья, тем больше нагрузка на большую грудную мышцу. Верхний пучок нагружается больше всего, когда угол наклона скамьи составляет 30–45 градусов.

ВАРИАНТ

Разведение рук на тренажере. Используя тренажер, опустите сиденье ниже, чтобы рукоятки находились на уровне глаз. Это позволит максимально нагрузить верхний пучок большой грудной мышцы.

Сведение рук на блоке



Выполнение

1. Встаньте между двумя нижними блоками. Возьмите в каждую руку рукоятку троса.
2. Сведите руки перед собой так, чтобы рукоятки оказались на уровне головы.
3. Не сгибая руки в локтях, вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: верхний пучок большой грудной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы.

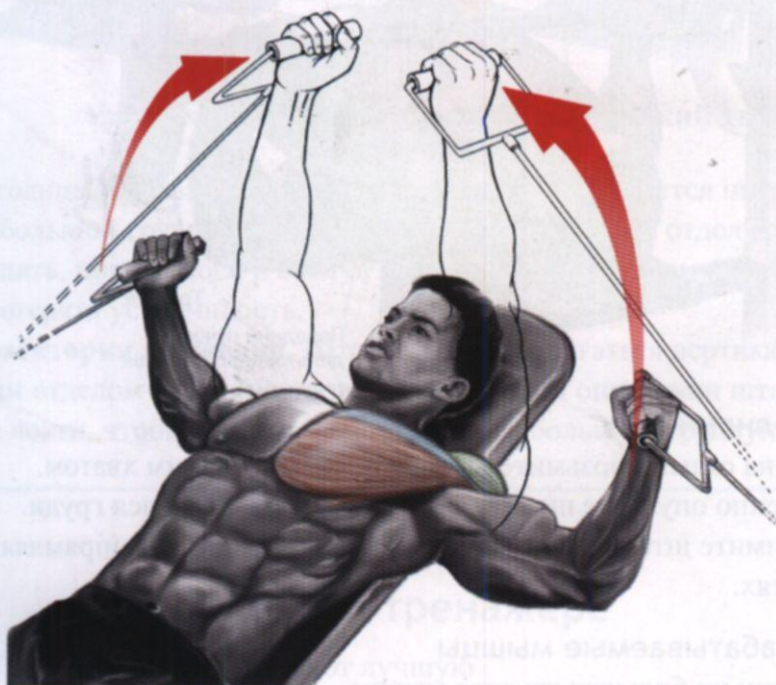
Анатомические аспекты

Траектория движения. Блоки должны находиться немного сзади вас. Это позволяет выбрать траекторию движения, которая оптимально нагружает большую грудную мышцу.

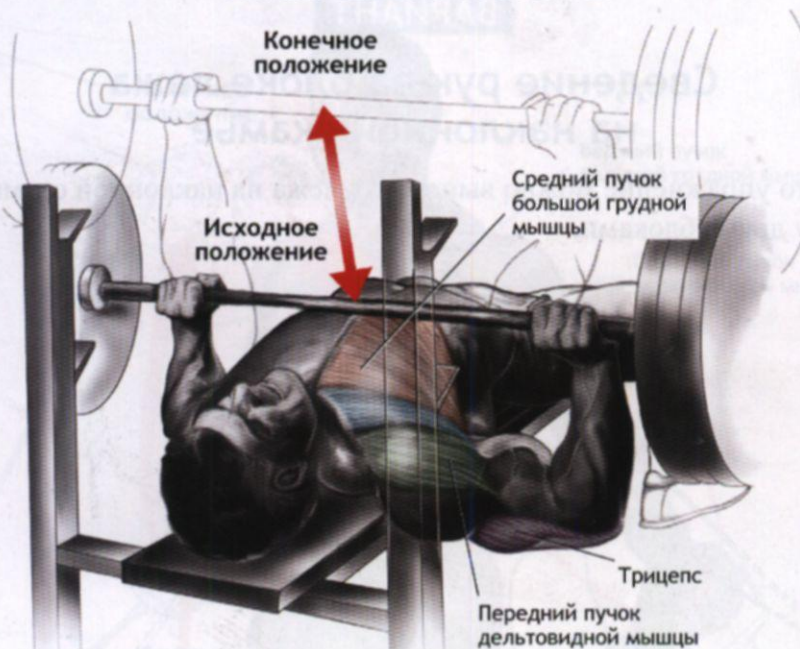
ВАРИАНТ

Сведение рук на блоке лежа на наклонной скамье

Это упражнение можно выполнять лежа на наклонной скамье между двумя блоками.



Жим штанги лежа



Выполнение

1. Лежа на скамье, возьмите штангу прямым средним хватом.
2. Медленно опустите штангу так, чтобы гриф коснулся груди.
3. Поднимите штангу вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.

Прорабатываемые мышцы

Основные: большая грудная мышца.

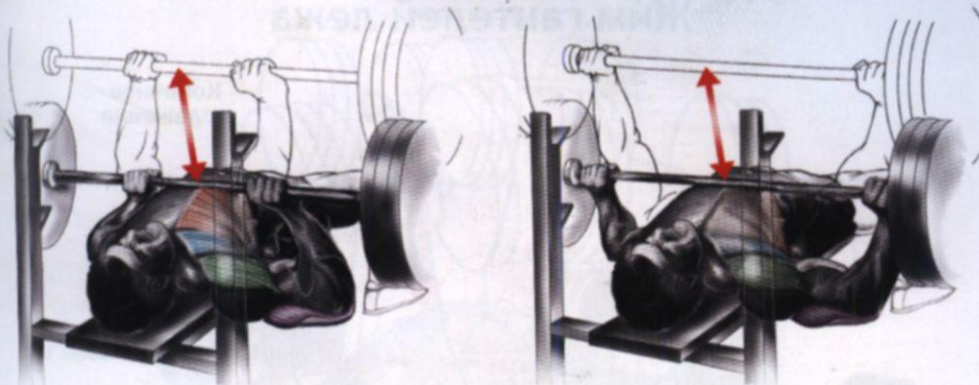
Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс.

Анатомические аспекты

Хват. Идеальным можно считать средний или широкий хват. При узком хвате нагрузка смещается ближе к груди и требует больших усилий от трицепсов. Более широкий хват переносит нагрузку к боковым частям груди, уменьшая усилия трицепсов. Обратный хват переносит нагрузку на трицепс.

Диапазон движения. Укороченный жим, при котором руки выпрямляются не полностью, позволяет сохранить напряжение большой грудной мышцы и снижает нагрузку на трицепс.

Положение тела. Туловище должно лежать ровно, плечи и ягодицы прижаты к скамье. Ступнями упритесь в пол. Если спина прогнута или



Узкий хват

Широкий хват

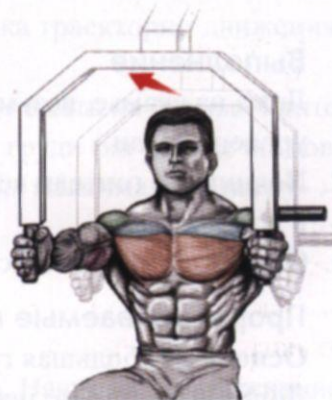
если ягодицы отрываются от скамьи, то акцент смещается на нижний пучок большой грудной мышцы. Нагрузку на средний отдел груди можно усилить, подняв ноги и согнув их в коленях, но в этом случае вы можете потерять устойчивость.

Траектория движения. Штанга должна двигаться вертикально над средним отделом груди (на уровне сосков). При опускании штанги разводите локти, чтобы максимально нагрузить большую грудную мышцу.

ВАРИАНТ

Жим на тренажере

Тренажеры обеспечивают лучшую устойчивость, чем штанга, делая выполненные упражнения более безопасным. Многие из них предоставляют широкий выбор вариантов хвата. Нейтральный хват позволяет лучше, чем прямой, нагрузить большую грудную мышцу.

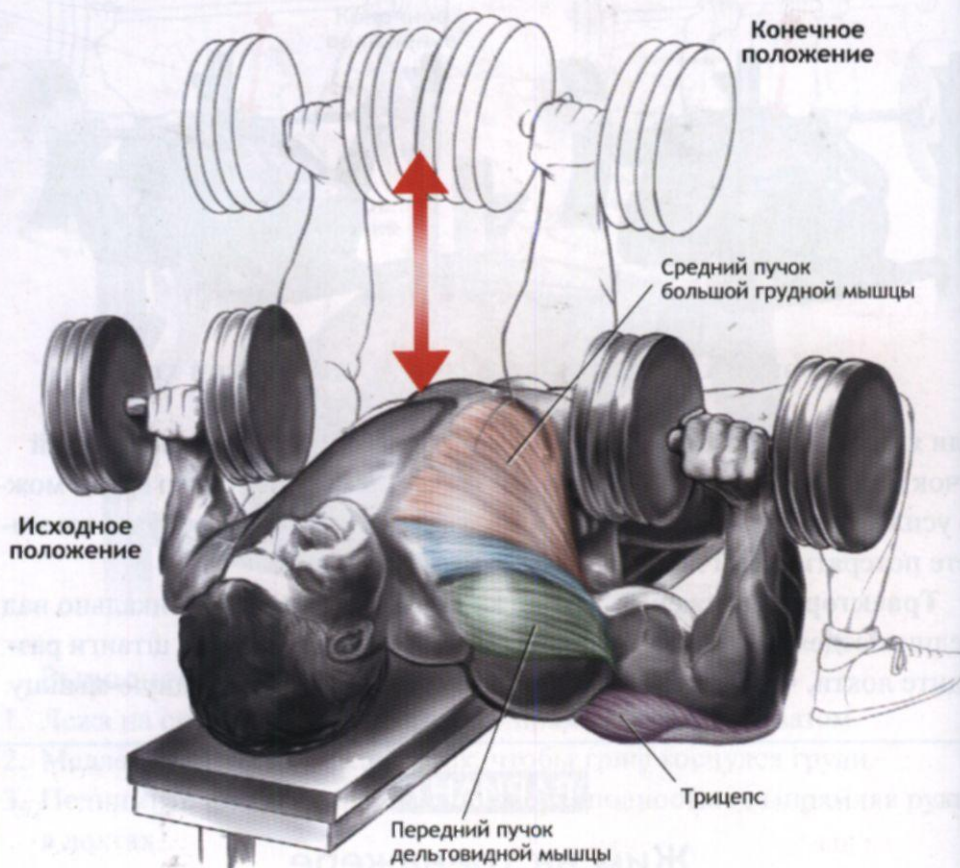


Дополнительно

Жим штанги узким хватом лежа.

Выполните жим лежа, держа штангу узким хватом (расстояние между руками – 15 см). Это создает нагрузку на участок большой грудной мышцы, расположенный ближе к груди, и в большей степени задействует трицепс.

Жим гантелей лежа



Выполнение

1. Лежа на скамье, возьмите гантели прямым хватом и опустите их на уровень груди.
2. Поднимите гантели вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.
3. Опустите гантели в исходное положение.

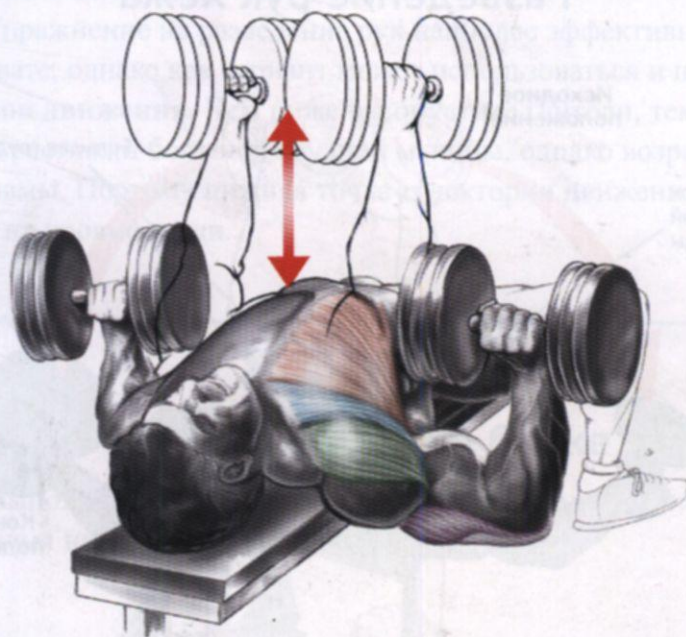
Прорабатываемые мышцы

Основные: большая грудная мышца.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс

Анатомические аспекты

Хват. При прямом хвате увеличивается растяжка мышц в момент опускания гантелей. Нейтральный хват увеличивает нагрузку на мышцы при выпрямлении рук.



Нейтральный хват в момент выпрямления рук

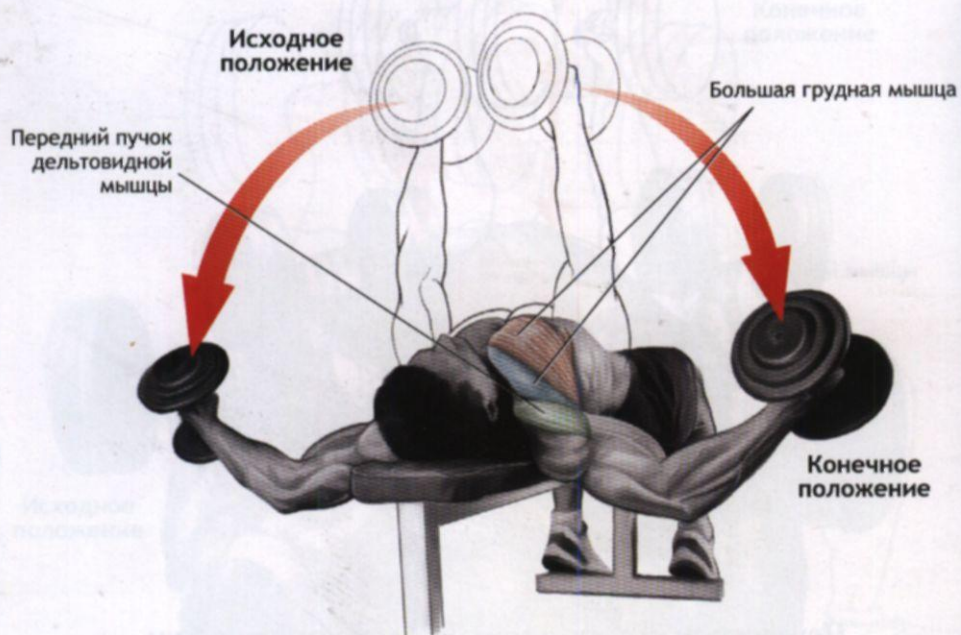
Диапазон движения. Укороченный жим, при котором руки выпрямляются не полностью, сохраняет напряжение большой грудной мышцы. Чем ниже вы опустите гантели, тем выше будет степень растяжки большой грудной мышцы. Не опускайте гантели слишком низко – это может вызвать травму плечевого сустава. Нижняя точка траектории движения должна находиться на уровне груди.

Траектория движения. Вы должны ровно лежать на скамье. Гантели движутся вертикально над средним отделом груди (на уровне сосков). При опускании гантелей разводите локти, чтобы максимально нагрузить большую грудную мышцу.

ВАРИАНТ

Жим гантелей переменным хватом лежа. Начинайте упражнение, используя прямой хват, а в процессе подъема поверните гантели так, чтобы в момент выпрямления рук хват был нейтральным.

Разведение рук лежа



Выполнение

1. Лежа на скамье, поднимите руки с гантелями прямо перед собой. Хват нейтральный.
2. Разведите немного согнутые в локтях руки в стороны так, чтобы гантели оказались на уровне груди.
3. Поднимите гантели в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: большая грудная мышца.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

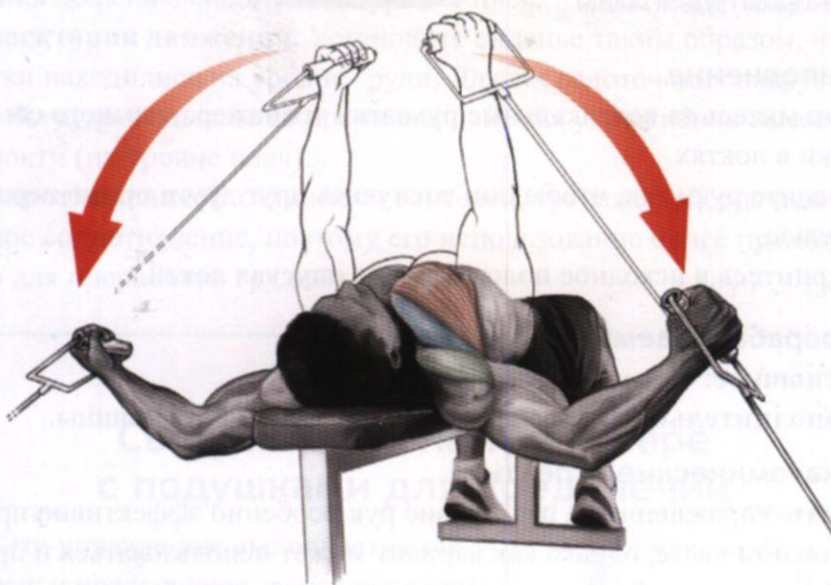
Хват. Упражнение на разведение рук наиболее эффективно при нейтральном хвате, однако как вариант может использоваться и прямой хват.

Диапазон движения. Чем ниже вы опустите гантели, тем выше будет степень растяжки большой грудной мышцы, однако возрастет вероятность травмы. Поэтому нижняя точка траектории движения должна находиться на уровне груди.

ВАРИАНТ

Разведение рук на блоке

Для выполнения этого упражнения скамью надо установить между двумя нижними блоками.



Сведение рук на тренажере



Выполнение

1. Возьмитесь за вертикальные рукоятки тренажера, немного согнув руки в локтях.
2. Сведите руки так, чтобы они коснулись друг друга прямо перед грудью.
3. Вернитесь в исходное положение, не опуская локти.

Прорабатываемые мышцы

Основные: большая грудная мышца.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Упражнение на разведение рук особенно эффективно при нейтральном хвате, однако как вариант может использоваться и прямой хват. Руки должны быть немного согнуты в локтях.

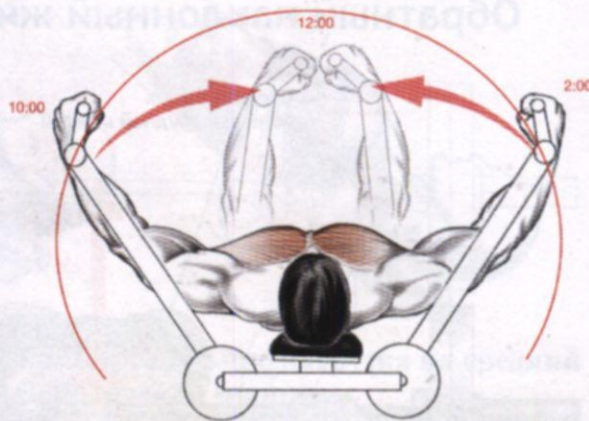
Положение тела. Если рукоятки расположены высоко, то максимально напрягается верхний пучок большой грудной мышцы. Если же рукоятки расположены низко, то нагрузка смещается к среднему пучку большой грудной мышцы.

Диапазон движения. Часть большой грудной мышцы, расположенная ближе к груди, получает максимальную нагрузку, когда вы сводите руки. Чтобы уделить этой части мышцы особое внимание, уменьшите амплитуду движений.

Для этого достаточно, чтобы ваши руки описывали короткую дугу в 45 градусов. Для достижения максимального результата не опускайте локти. Если руки разводятся широко, то нагрузка смещается к боковым частям груди. Не позволяйте рукояткам тренажера при обратном движении выходить за плоскость тела, поскольку при этом возникает риск получения травмы. Конечная точка траектории движения должна находиться на уровне плеч.

Траектория движения. Установите сиденье таким образом, чтобы рукоятки находились на уровне груди. Для сосредоточения нагрузки на большой грудной мышце во время выполнения упражнения высоко держите локти (на уровне плеч).

Сопrotивление. В отличие от гантелей, тренажер обеспечивает постоянное сопротивление, поэтому его использование более предпочтительно для проработки грудных мышц.



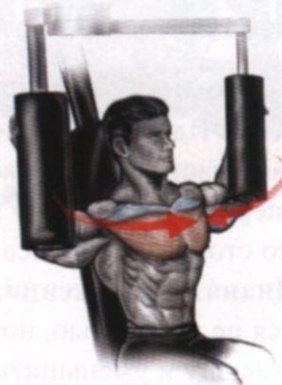
Уменьшение траектории движения смещает нагрузку к центру груди.

▶ СРЕДНИЙ ОТДЕЛ ГРУДИ

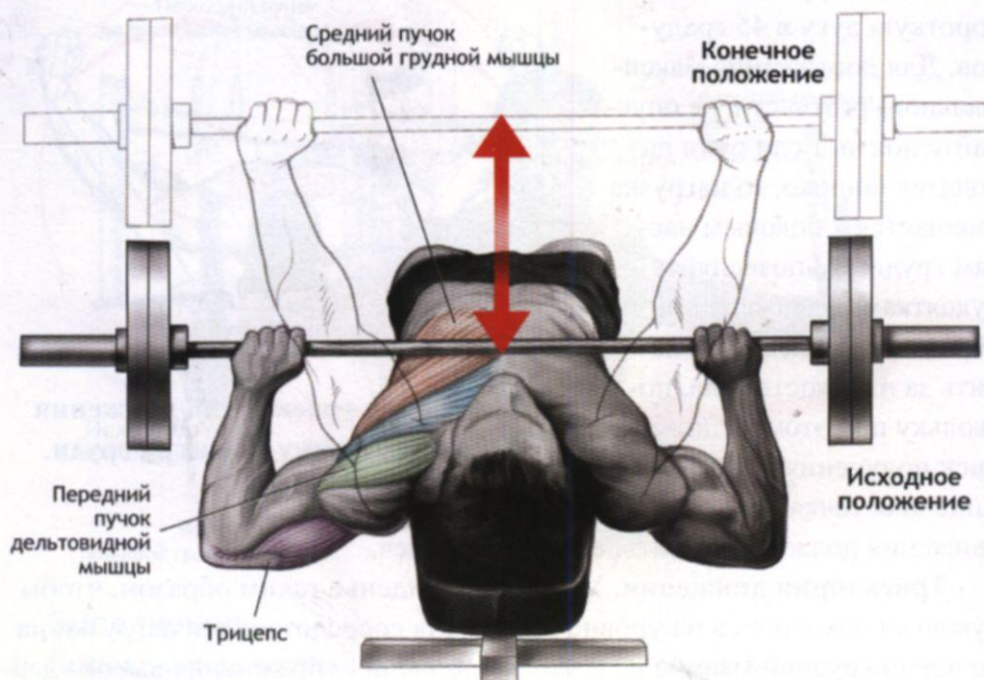
ВАРИАНТ

Сведение рук на тренажере с подушками для предплечий

Это упражнение выполняется так же, как и предыдущее, за исключением того, что вместо рукояток используются подушки для предплечий. Данный вариант можно также делать сначала одной рукой, затем другой.



Обратный наклонный жим штанги лежа



Выполнение

1. Лягте на наклонную скамью головой вниз и возьмите штангу прямым средним хватом.
2. Медленно опускайте штангу, пока она не коснется груди.
3. Выжмите штангу вертикально вверх, полностью выпрямляя руки в локтях.

Прорабатываемые мышцы

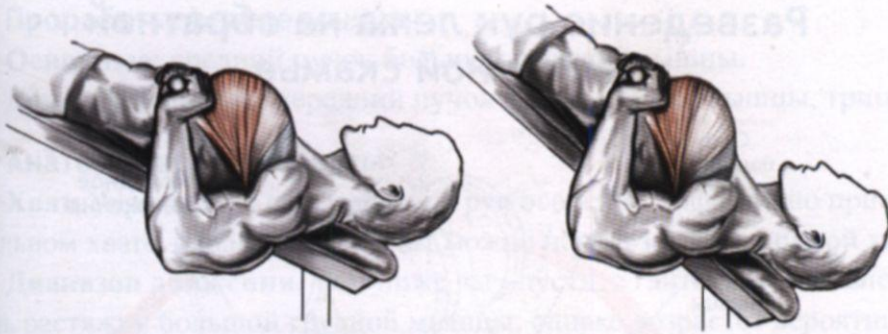
Основные: средний пучок большой грудной мышцы.

Дополнительные: трицепс, передний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Идеальным считается средний хват. Широкий хват нагружает боковые части груди и сводит к минимуму участие трицепса. Узкий хват переносит нагрузку на грудинную область и требует больших усилий со стороны трицепса.

Диапазон движения. Укороченный жим, при котором руки выпрямляются не полностью, позволяет сохранить нагрузку на большую грудную мышцу и уменьшить помощь со стороны трицепса.



Чем больше угол наклона скамьи, тем выше нагрузка на средний пучок большой грудной мышцы.

Траектория движения. Траекторию движения определяет угол наклона скамьи. Когда угол наклона составляет 20–40 градусов, лучше всего прорабатывается нижний пучок большой грудной мышцы. Большой угол наклона переносит акцент на трицепс. Для того чтобы максимально нагрузить большую грудную мышцу, при опускании штанги широко разводите локти.

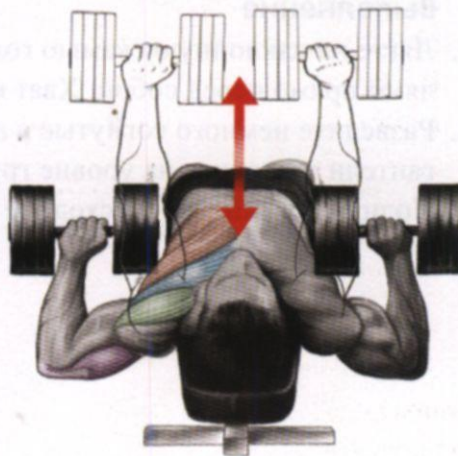
ВАРИАНТ

Обратный наклонный жим гантелей лежа

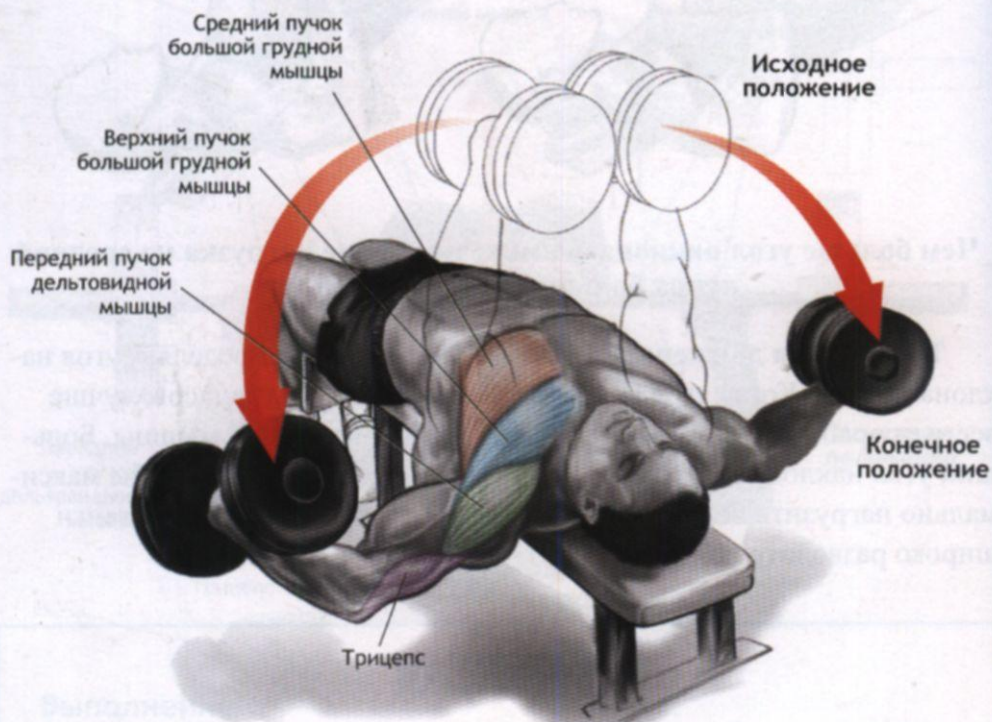
При выполнении этого упражнения с гантелями увеличивается диапазон движений. Движение штанги вниз прекращается, когда ее гриф касается груди, а гантели можно опускать ниже, добиваясь за счет этого лучшей растяжки мышц.

Дополнительно

Обратный наклонный жим на тренажере. Выполнение этого упражнения на тренажере Смита придает телу большую устойчивость.



Разведение рук лежа на обратной наклонной скамье



Выполнение

1. Лягте на наклонную скамью головой вниз, поднимите руки с гантелями прямо перед собой. Хват нейтральный.
2. Разведите немного согнутые в локтях руки в стороны так, чтобы гантели оказались на уровне груди.
3. Поднимите гантели в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: средний пучок большой грудной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс.

Анатомические аспекты

Хват. Упражнение на разведение рук особенно эффективно при нейтральном хвате, однако как вариант можно использовать и прямой хват.

Диапазон движения. Чем ниже вы опустите гантели, тем выше степень растяжки большой грудной мышцы, однако возрастет вероятность травмы. Поэтому нижняя точка траектории движения должна находиться на уровне груди.

Траектория движения. Траекторию движения определяет угол наклона скамьи. Когда угол наклона составляет 20–40 градусов, лучше всего прорабатывается средний пучок большой грудной мышцы.

ВАРИАНТ

Разведение гантелей переменным хватом. Опускайте гантели, используя прямой хват, а в процессе подъема поверните руки так, чтобы в верхней точке хват был нейтральным.

Сведение рук на блоке



Выполнение

1. Встаньте ровно, возьмитесь за рукоятки тросов верхних блоков.
2. Сведите тросы так, чтобы немного согнутые в локтях руки соприкоснулись в районе пояса.
3. Медленно вернитесь в исходное положение (руки на уровне плеч).

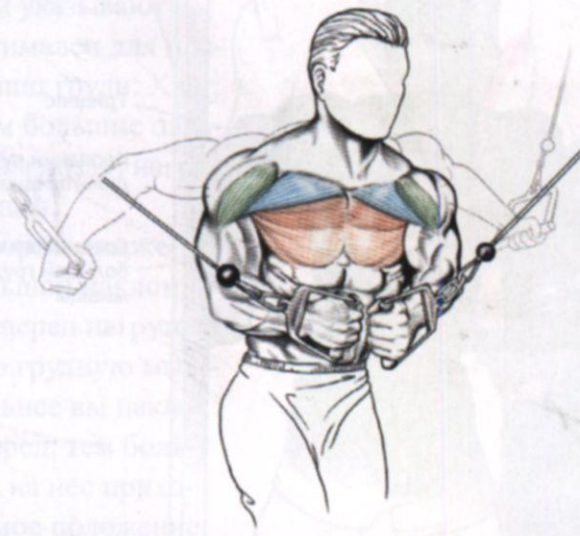
Прорабатываемые мышцы

Основные: средний пучок большой грудной мышцы.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы, трицепс.

Анатомические аспекты

Диапазон движения. Если перекрестить тросы в нижней точке, то это увеличит траекторию движения и создаст нагрузку на расположенную ближе к груди часть большой грудной мышцы. Если же в исходном положении руки будут находиться выше уровня плеч или даже головы, то это увеличит растяжку мышц, но вместе с тем приведет к ненужному напряжению в области плечевого сустава.



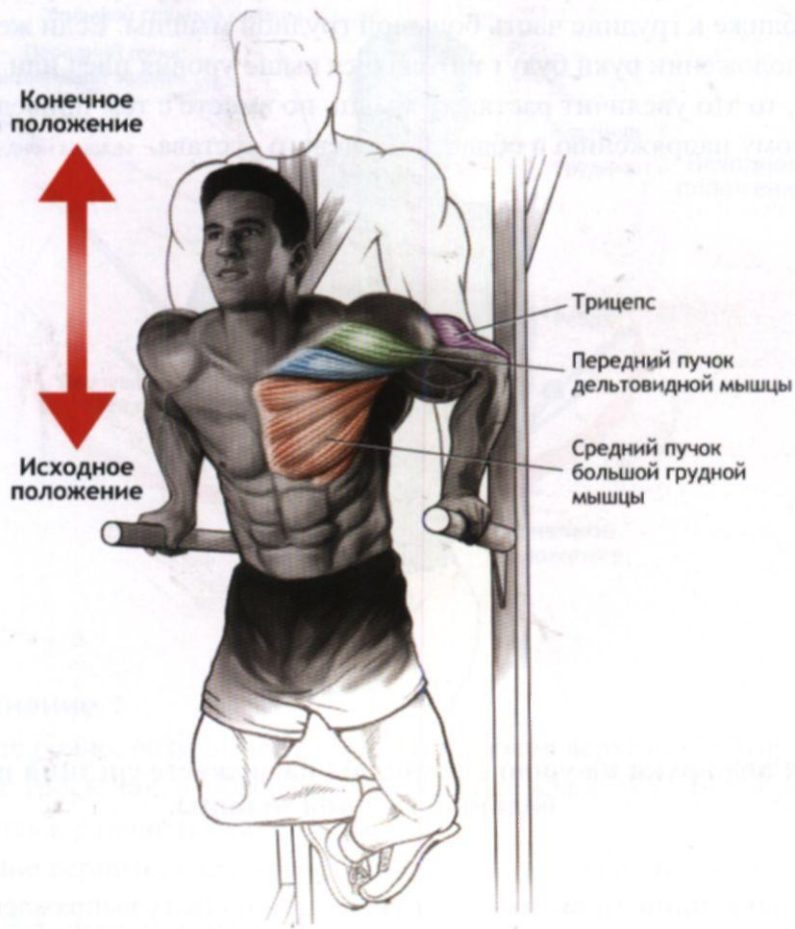
Сводя руки на уровне груди, вы нагружаете средний пучок большой грудной мышцы.

Траектория движения. Туловище должно быть выпрямлено или немного наклонено вперед от поясницы. Уровень, на котором вы сводите руки, определяет нагрузку на мышцы. Сводя руки на уровне пояса или бедер, вы нагружаете нижний пучок большой грудной мышцы. Сводя руки на уровне груди, вы нагружаете средний пучок этой мышцы.

ВАРИАНТ

Сведение рук сидя. Тренажеры нового типа позволяют выполнять это упражнение сидя, предоставляя опору для спины.

Отжимания на брусьях



Выполнение

1. Обопритесь руками о параллельные брусья. Полностью выпрямите руки в локтях.
2. Согните руки в локтях, опуская туловище до тех пор, пока плечо не будет параллельным полу.
3. Поднимитесь на руках, полностью их выпрямляя.

Прорабатываемые мышцы

Основные: средний пучок большой грудной мышцы.

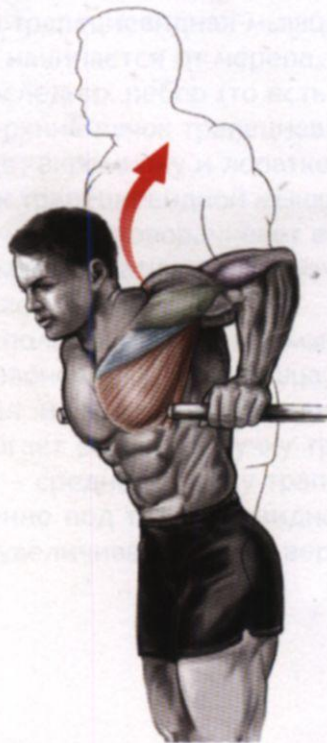
Дополнительные: трицепс, передний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Стандартный

хват на параллельных брусьях, при котором большие пальцы указывают вперед, оптимален для проработки мышц груди. Хват, при котором большие пальцы обращены назад, нагружает трицепсы.

Траектория движения. Небольшой наклон туловища вперед нагружает большую грудную мышцу. Чем сильнее вы наклоняетесь вперед, тем большее усилие на нее приходится. Прямое положение тела нагружает главным образом трицепсы. Чтобы максимально нагрузить большую грудную мышцу, при опускании широко разводите локти.



Наклон туловища вперед нагружает большую грудную мышцу.

ВАРИАНТ

Отжимания на тренажере. Это упражнение можно делать и сидя на тренажере. Однако, поскольку тренажеры, как правило, ограничивают траекторию движения туловища, нагрузка при этом падает больше на трицепсы, чем на мышцы груди.

В верхнем отделе спины находится трапециевидная мышца – крупная мышца треугольной формы. Она начинается от черепа, идет вдоль верхнего отдела позвоночника до последних ребер (то есть охватывает все шейные и грудные позвонки). Верхний пучок трапециевидной мышцы (область шеи) крепится к ключице, акромиону и лопатке, а средний и нижний – к лопатке. Верхний пучок трапециевидной мышцы поднимает лопатку, когда мыжимаем плечами, и поворачивает ее, когда мы отводим руку. Средний пучок прижимает лопатку к позвоночнику, отводя плечи назад. Нижний пучок опускает лопатку.

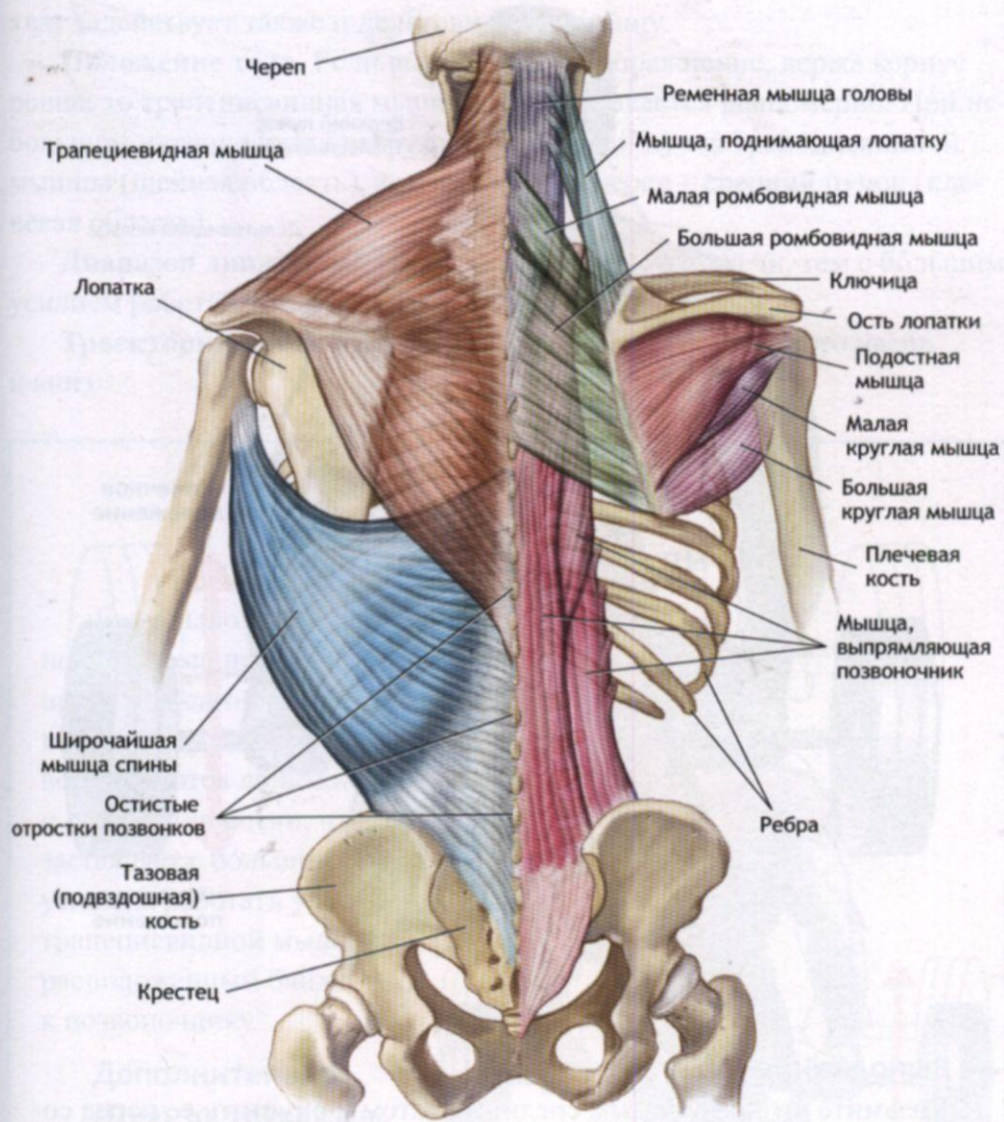
Под трапециевидной мышцей располагаются еще три мышцы, благодаря которым лопатка крепится к позвоночнику. Это мышца, поднимающая лопатку, большая ромбовидная и малая ромбовидная мышцы. Мышца, поднимающая лопатку, помогает верхнему пучку трапециевидной мышцы, а ромбовидные мышцы – среднему пучку трапециевидной мышцы. Располагаясь непосредственно под трапециевидной мышцей, эти три глубокие мышцы зрительно увеличивают объем верхнего отдела спины.

В среднем отделе находится широчайшая мышца спины. Эта крупная веерообразная мышца начинается от крестца и нижнего отдела позвоночника. Постепенно сужаясь, она переходит в сухожилие, которое крепится к верхней части плечевой кости. При сокращении широчайшей мышцы спины возникают движения в плечевом суставе. Эта мышца опускает руку и отводит ее назад, поэтому для ее проработки используются такие упражнения, как тяга и подтягивания.

В нижнем отделе спины начинается мышца, выпрямляющая позвоночник. Она проходит вдоль всего позвоночника. В поясничной области делится на подвздошно-реберную мышцу поясницы, длиннейшую мышцу груди и остистую мышцу груди, которые придают позвоночнику стабильное положение, создают поясничный изгиб и выпрямляют туловище.

Благодаря трапециевидной и широчайшей мышцам спины выполняются движения в основном плеч и рук. В число упражнений для проработки мышц спины входят шраги, тяги, наклоны и разгибание спины. Комплексным упражнением, в котором задействованы все мышцы спины, является становая тяга.

Мышцы спины



Шраг со штангой



Выполнение

1. Возьмите штангу прямым средним хватом и опустите ее перед собой на прямых руках.
2. Напрягая руки, поднимите плечи как можно выше.
3. Медленно опустите плечи в исходное положение, растягивая трапециевидную мышцу.

Прорабатываемые мышцы

Основные: верхний и средний пучки трапециевидной мышцы.

Дополнительные: мышца, поднимающая лопатку; дельтовидная мышца; мышца, выпрямляющая позвоночник; мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Средний хват нагружает трапециевидную мышцу. Широкий хват задействует также и дельтовидную мышцу.

Положение тела. Если выполнять это упражнение, держа корпус ровно, то трапециевидная мышца прорабатывается равномерно. При небольшом наклоне назад нагружается верхний пучок трапециевидной мышцы (шейная область), а при наклоне вперед – средний пучок (плечевая область).

Диапазон движения. Чем выше поднимаются плечи, тем с большим усилием работают мышцы.

Траектория движения. Плечи должны двигаться строго вверх и вниз.

ВАРИАНТ

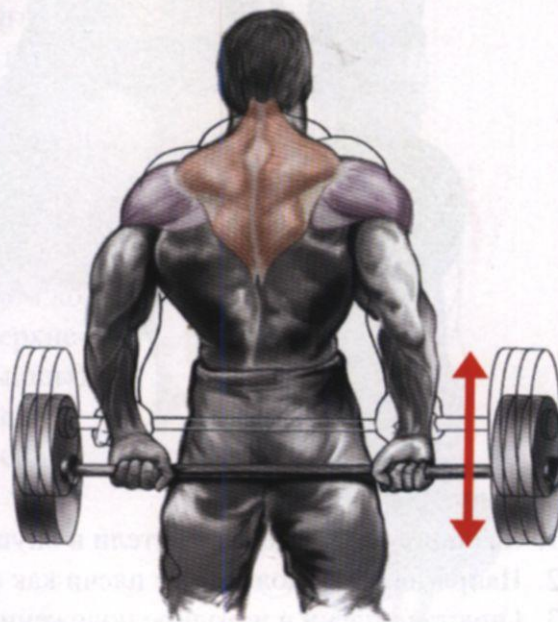
Шаг хватом сзади

Если выполнять данное упражнение, держа штангу за спиной, то в этом случае сильнее разворачиваются лопатки и разводятся плечи, что заставляет с большим усилием работать участок трапециевидной мышцы, расположенный ближе к позвоночнику.

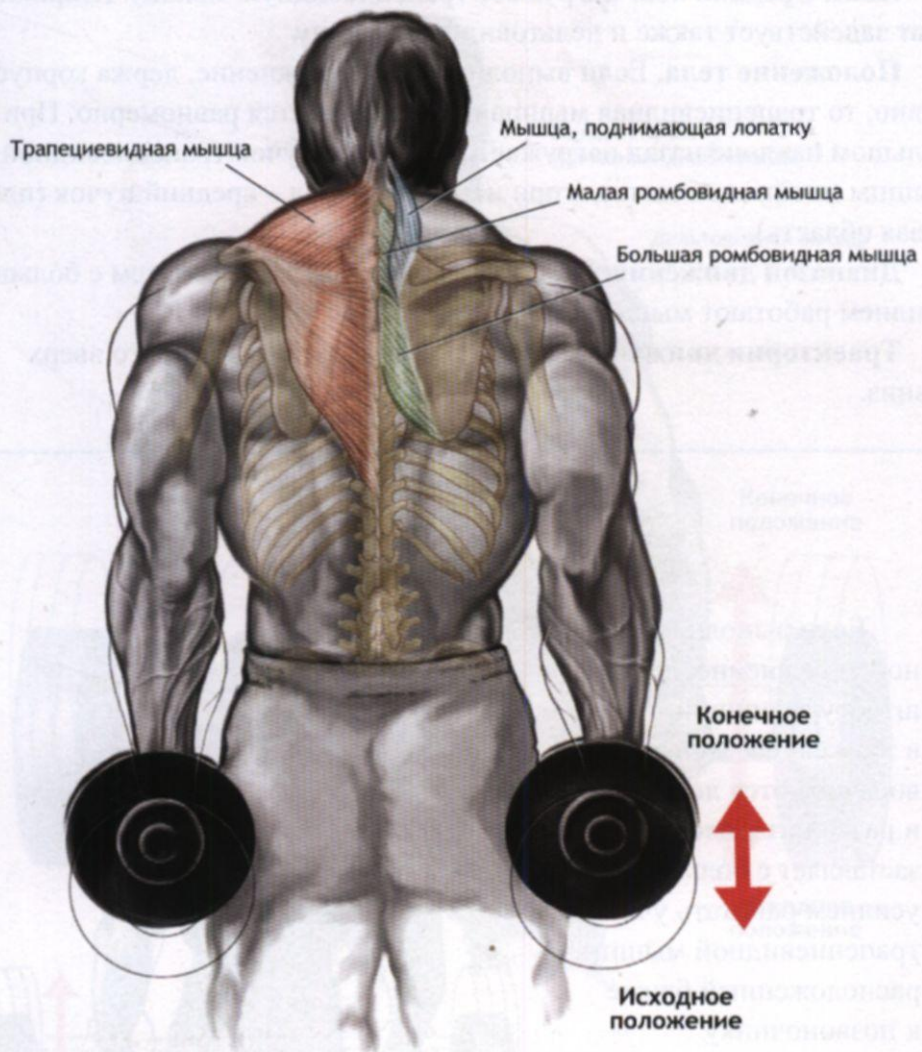
Дополнительно

Шаг на тренажере.

Необходимо, чтобы тренажер позволял выбрать хват – прямой или нейтральный. Нейтральный хват нагружает верхний пучок трапециевидной мышцы, а прямой – средний пучок.



Шраг с гантелями



Выполнение

1. Встаньте ровно, держа гантели в опущенных по бокам тела руках.
2. Напрягая руки, поднимите плечи как можно выше.
3. Опустите плечи в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: верхний и средний пучки трапециевидной мышцы.

Дополнительные: мышца, поднимающая лопатку; дельтовидная мышца; мышца, выпрямляющая позвоночник; мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Нейтральный хват оказывает наибольшее воздействие на верхний пучок трапецевидной мышцы, в то время как прямой – на средний пучок.

Положение тела. При небольшом наклоне назад нагружается верхний пучок трапецевидной мышцы, а при наклоне вперед – средний пучок. Если выполнять данное упражнение, держа корпус ровно, то верхний и средний пучки трапецевидной мышцы будут прорабатываться равномерно.

Диапазон движения. Чем выше поднимаются плечи, тем с большим усилием работают мышцы. Чем ниже опускаются гантели, тем выше степень растяжки.

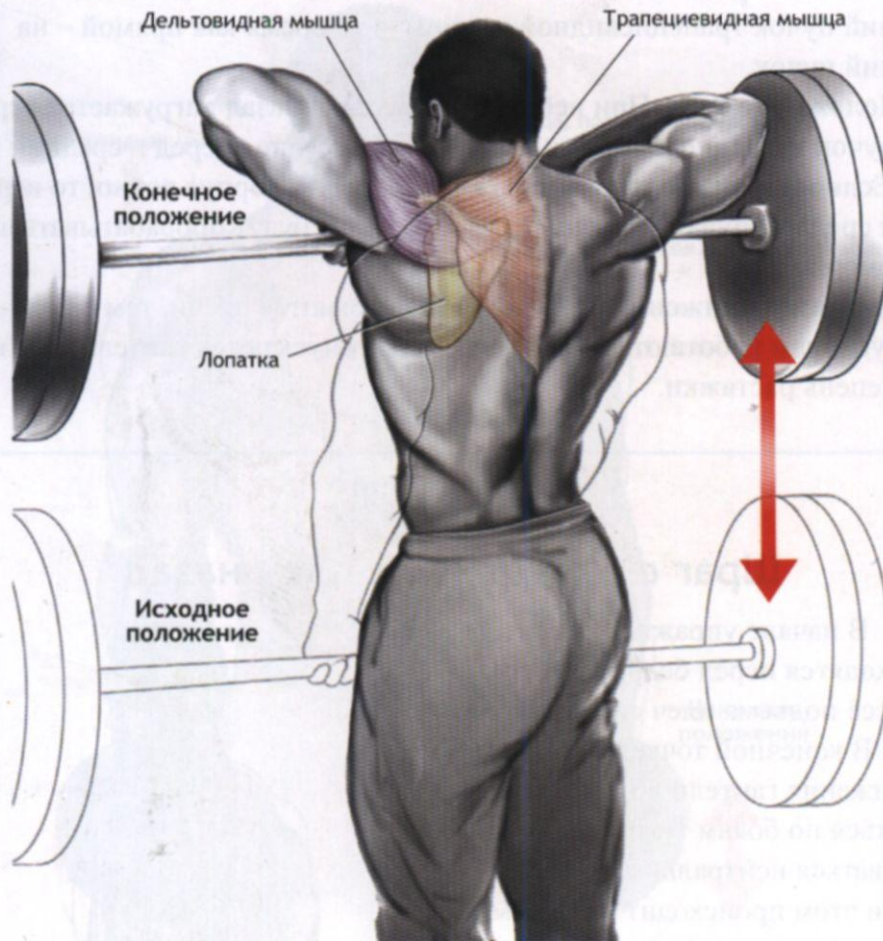
ВАРИАНТ

Шаг с отведением плеч назад

В начале упражнения гантели находятся перед бедрами. В процессе подъема плеч сведите лопатки. В конечной точке траектории движения гантели должны находиться по бокам туловища и удерживаться нейтральным хватом. При этом происходит и подъем лопаток (за счет сокращения верхнего пучка трапецевидной мышцы), и их разворот, в котором задействован средний пучок трапецевидной мышцы.



Тяга штанги к подбородку



Выполнение

1. Возьмите штангу прямым средним хватом и опустите ее перед собой на прямых руках.
2. Подтяните штангу к подбородку, как можно выше поднимая локти.
3. Медленно опустите штангу в исходное положение.

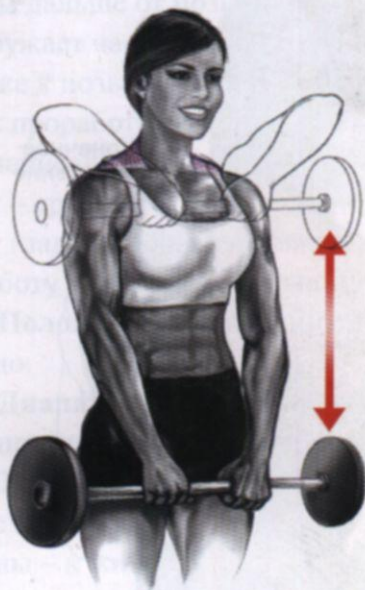
Прорабатываемые мышцы

Основные: трапециевидная и дельтовидная мышцы.

Дополнительные: мышца, поднимающая лопатку; мышца, выпрямляющая позвоночник; мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Узкий хват нагружает трапецевидную мышцу, а широкий хват включает в работу дельтовидную мышцу.



Узкий хват



Широкий хват

Положение тела. Если выполнять данное упражнение, держа корпус ровно, то трапецевидная мышца прорабатывается равномерно. При небольшом наклоне назад нагружается верхний пучок трапецевидной мышцы, а при наклоне вперед – средний пучок.

Диапазон движения. Чем выше вы поднимаете штангу, тем с большим усилием работает трапецевидная мышца, но при этом возрастает риск получения травмы.

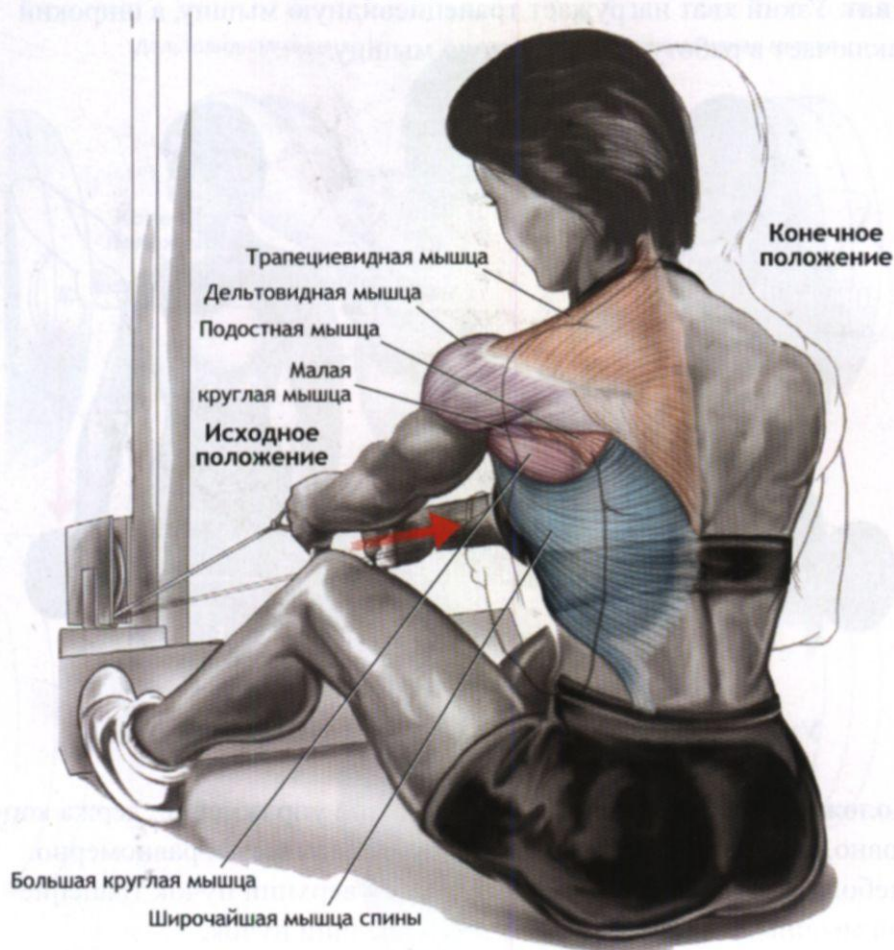
Траектория движения. Чтобы уделить больше внимания трапецевидной, а не дельтовидной мышце, поднимайте штангу как можно ближе к телу.

ВАРИАНТЫ

Тяга к подбородку на блоке. Используя прямую рукоятку для троса, вы можете выполнять это упражнение с постоянным сопротивлением.

Тяга к подбородку на тренажере. Тренажер Смита позволяет совершать движение строго в вертикальном направлении, что дает возможность повысить эффективность упражнения.

Тяга блока к груди в положении сидя



Выполнение

1. Возьмитесь за рукоятки тросов вытянутыми вперед руками.
2. Подтяните тросы к груди, держа спину ровно.
3. Вернитесь в исходное положение.

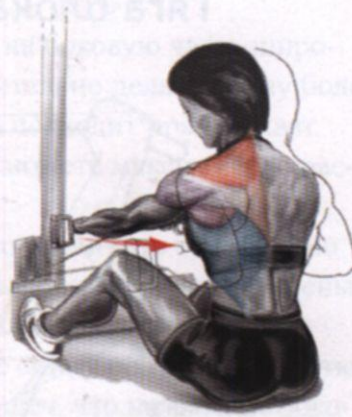
Прорабатываемые мышцы

Основные: средний и нижний пучки трапецевидной мышцы, широчайшая мышца спины.

Дополнительные: ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Широкий хват нагружает те части трапецевидной мышцы, которые расположены дальше от позвоночника. Узкий хват нагружает части мышцы, расположенные ближе к позвоночнику. Прямой хват позволяет проработать верхний и средний пучки трапецевидной мышцы, а нейтральный хват – средний и нижний пучки. Обратный хват – средний и нижний пучки. Обратный хват (ладони обращены вверх) включает в работу широчайшую мышцу спины.

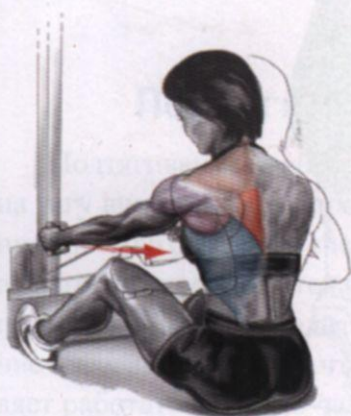


Прямой хват

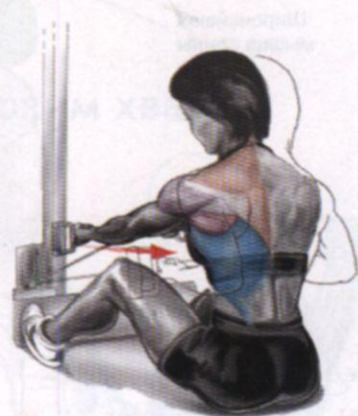
Положение тела. Спину держите ровно.

Диапазон движения. Отводите локти как можно дальше и выше, сводите лопатки, чтобы обеспечить максимальное сокращение мышц.

Траектория движения. Чтобы нагрузить трапецевидную мышцу, трос надо тянуть к груди, а чтобы проработать широчайшую мышцу спины – к животу.



Нейтральный хват

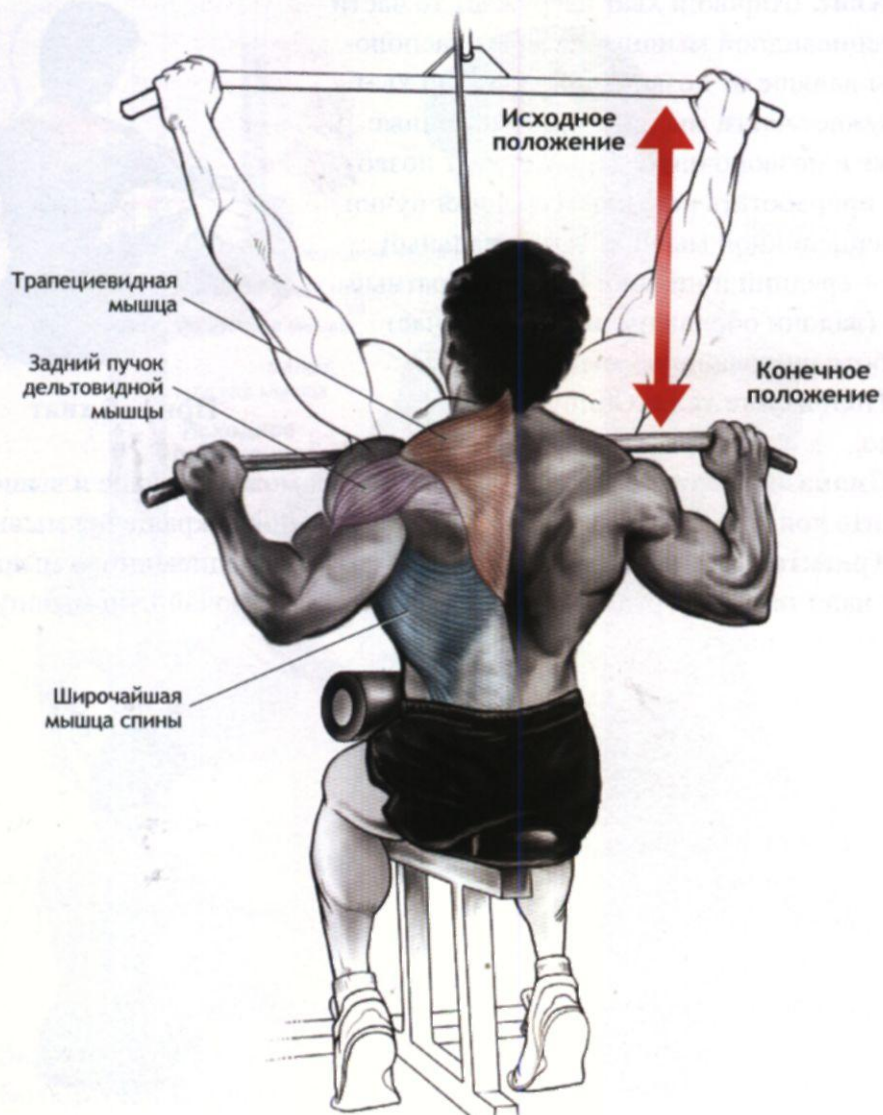


Обратный хват

ВАРИАНТ

Тяга на тренажере (см. с. 90).

Тяга блока вниз широким хватом



Выполнение

1. Возьмитесь за длинную прямую рукоятку блока прямым широким хватом.
2. Подтяните рукоятку к верхнему отделу груди.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: широчайшая мышца спины (боковая часть).

Дополнительные: задний пучок дельтовидной мышцы, нижний пучок трапециевидной мышцы, ромбовидные мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Чем шире хват, тем выше нагрузка на боковую часть широчайшей мышцы спины. Эта часть мышцы зрительно делает спину более широкой. Для этого упражнения лучше всего подходит прямой хват. Взявшись за изогнутые концы рукоятки, вы сможете максимально растянуть широчайшую мышцу спины.

Диапазон движения. Чтобы максимально увеличить траекторию движения, в верхней точке руки должны быть полностью выпрямлены. В нижней точке отводите локти как можно дальше назад и вверх.

Траектория движения. Если вы держите спину ровно, то рукоятка подтягивается вертикально за счет сведения плеч, что нагружает боковую часть широчайшей мышцы спины. Если отклонить корпус назад примерно на 30 градусов от вертикали, то в работу включится нижний пучок этой мышцы. Изогнутые концы рукоятки дают некоторые преимущества при тяге широким хватом: меньшее напряжение испытывают лучезапястные суставы, на несколько сантиметров увеличивается траектория движения.

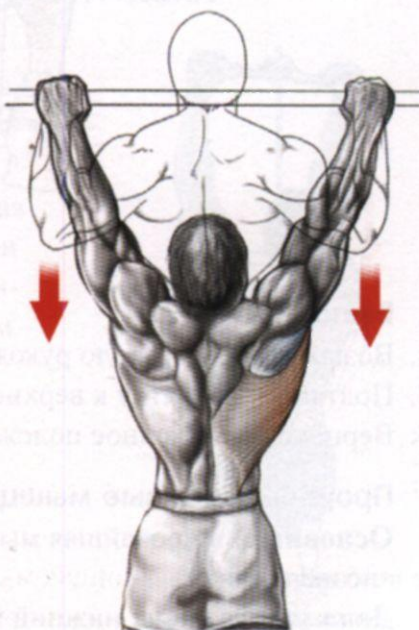
ВАРИАНТ

Подтягивания широким хватом

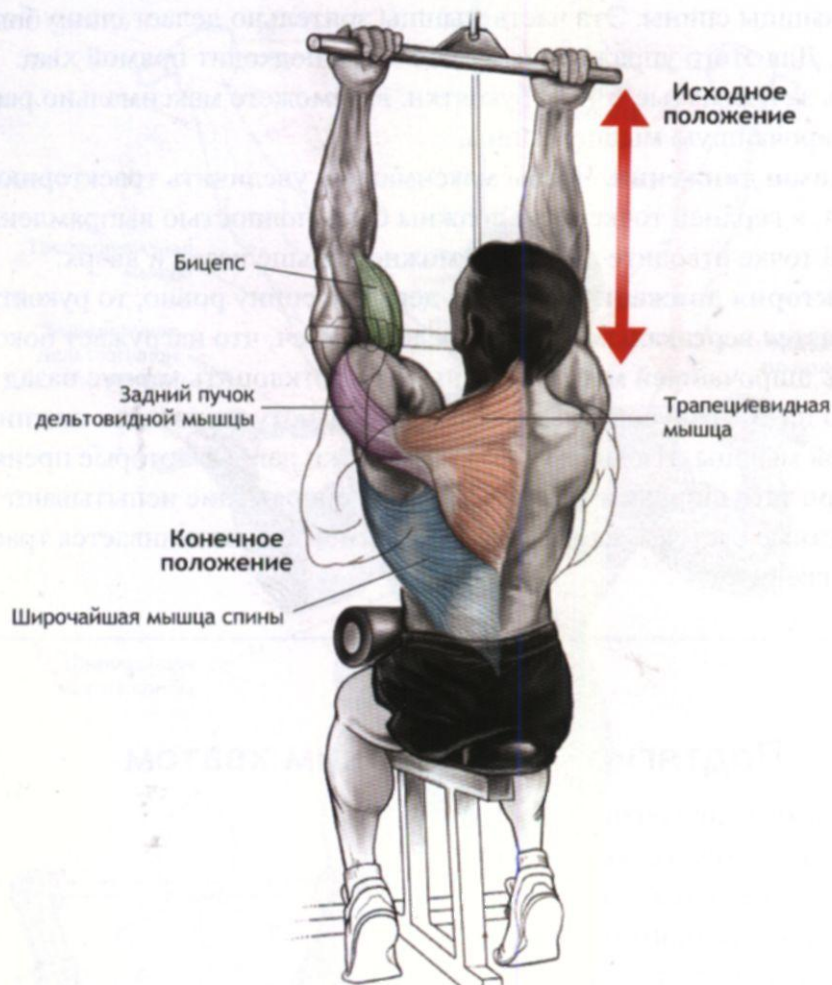
Подтягивание очень похоже на тягу вниз, только сопротивление здесь создается за счет веса вашего собственного тела. При подтягивании происходит сведение плечевых суставов, что заставляет работать боковую часть широчайшей мышцы спины.

Дополнительно

Тяга вниз за голову. Тяга с заведением рукоятки за голову менее предпочтительна с точки зрения траектории движения. Данный вариант повышает вероятность получения травмы.



Тяга блока вниз узким хватом



Выполнение

1. Возьмитесь за прямую рукоятку троса обратным узким хватом.
2. Подтяните рукоятку к верхнему отделу груди.
3. Вернитесь в исходное положение, полностью выпрямляя руки.

Прорабатываемые мышцы

Основные: широчайшая мышца спины (части, расположенные ближе к позвоночнику).

Дополнительные: нижний пучок трапециевидной мышцы, ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы, бицепс.

Анатомические аспекты

Хват. Чем уже хват, тем выше нагрузка на те части широчайшей мышцы спины, которые расположены ближе к позвоночнику. Это поможет вам сделать их более рельефными.

При узком хвате руки скорее разгибаются в плечевых суставах, чем сводятся, а это означает, что в движении задействованы преимущественно те части широчайшей мышцы спины, которые расположены ближе к позвоночнику.

Диапазон движения. Чтобы максимально увеличить траекторию движения, в верхней точке руки должны быть полностью выпрямлены. В нижней точке отводите локти как можно дальше назад и вверх.

Траектория движения. Отклонив корпус назад примерно на 30 градусов от вертикали, вы увеличите траекторию движения и сможете ограничить участие других мышц (кроме широчайшей). Не отклоняйтесь назад слишком сильно. Не используйте движения туловища, чтобы придать тяге дополнительный импульс.

ВАРИАНТ

Тяга блока вниз узким хватом со сменными рукоятками

Сменные рукоятки позволяют выполнять упражнение нейтральным хватом. Это средний вид хвата между прямым и обратным. При прямом хвате нагружается преимущественно боковая часть широчайшей мышцы спины, при обратном – части, расположенные ближе к позвоночнику, а при нейтральном – средняя часть мышцы.

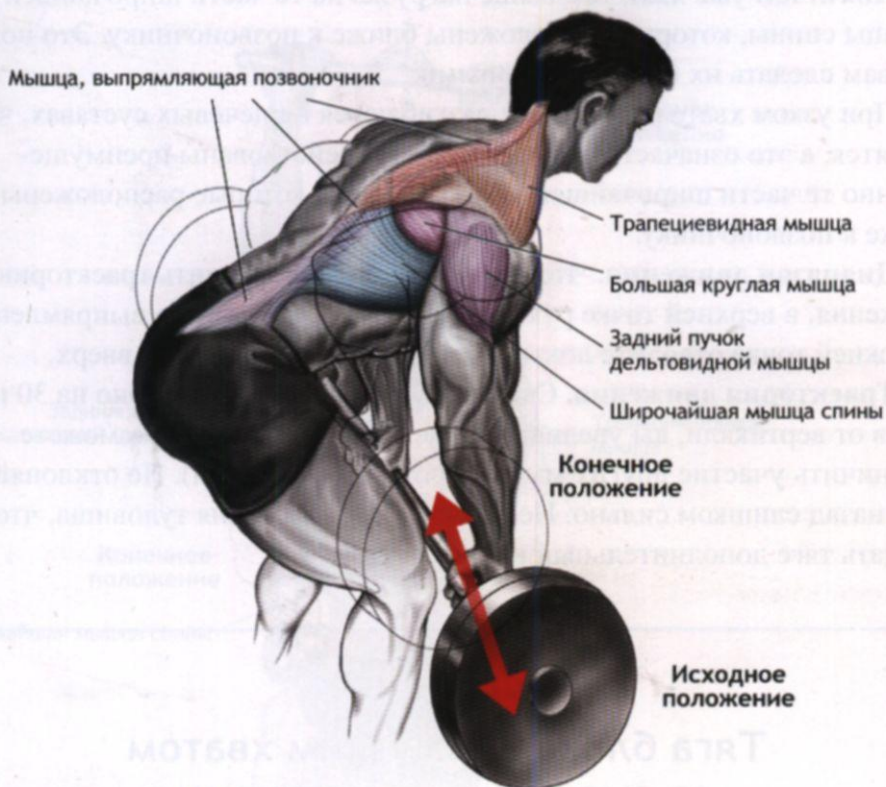
Дополнительно

Подтягивание узким хватом.

Подтягивание очень похоже на тягу вниз, только сопротивление здесь создается за счет веса вашего собственного тела.



Тяга штанги к животу



Выполнение

1. Возьмите штангу прямым средним хватом и наклонитесь вперед от поясницы. Угол наклона должен составлять 45 градусов.
2. Подтяните штангу вертикально вверх так, чтобы гриф коснулся нижнего отдела груди. Спину держите ровно, немного согните ноги в коленях.
3. Опустите штангу, вытянув руки.

Прорабатываемые мышцы

Основные: широчайшая мышца спины.

Дополнительные: мышца, выпрямляющая позвоночник; трапециевидная мышца; ромбовидные мышцы; задний пучок дельтовидной мышцы.

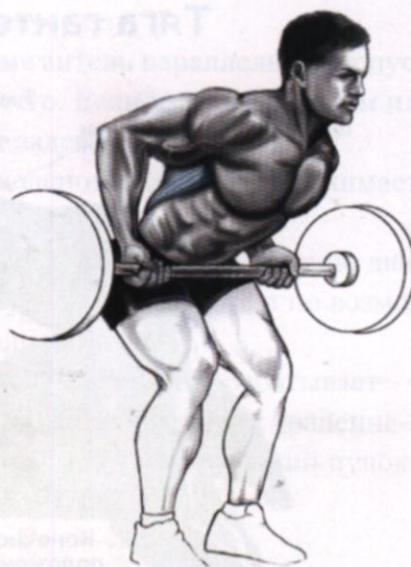
Анатомические аспекты

Хват. Средний и узкий хват нагружает те части широчайшей мышцы спины, которые расположены ближе к позвоночнику. Широкий хват переносит нагрузку на ее боковую часть.

Выполняя упражнение обратным узким хватом, вы сможете лучше проработать плечевые суставы и среднюю часть широчайшей мышцы спины. В этом положении также сильнее нагружается бицепс.

Положение тела. Держите спину ровно, особенно при попытке опустить штангу еще ниже. В противном случае повышается вероятность возникновения травмы.

Траектория движения. Чем выше вы подтягиваете штангу к груди, тем лучше прорабатываются верхние пучки трапециевидной мышцы и широчайшей мышцы спины. Подтягивая штангу к животу, вы сильнее нагружаете нижний пучок широчайшей мышцы спины.



Обратный хват

ВАРИАНТ

Тяга к животу на тренажере

При выполнении этого упражнения на тренажере вам потребуется меньше усилий на сохранение устойчивости, поскольку гриф одним концом прикреплен к полу. Встаньте лицом к отягощению, поставив ноги по обе стороны от него. Наклонитесь вперед, спина ровная, ноги немного согнуты в коленях. Подтяните гриф к животу, держась за рукоятки. На некоторых тренажерах предусмотрена поддержка для груди, чтобы не создавать ненужной нагрузки на нижний отдел позвоночника.



Тяга гантели одной рукой



Выполнение

1. Возьмите гантель нейтральным хватом. Другой рукой и коленом обопритесь о скамью. Спину держите ровно, параллельно полу.
2. Подтяните гантель вертикально вверх к туловищу, поднимая локоть как можно выше.
3. Опустите руку в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: широчайшая мышца спины.

Дополнительные: трапецевидная мышца; ромбовидные мышцы; задний пучок дельтовидной мышцы; мышца, выпрямляющая позвоночник; бицепс.

Анатомические аспекты

Хват. Нейтральный хват, при котором гантель параллельна корпусу, подходит для этого упражнения лучше всего. Если взять ее прямым или обратным хватом, при подъеме она будет задевать тело.

Положение тела. Упираясь рукой и коленом в скамью, вы снимаете лишнюю нагрузку с позвоночника.

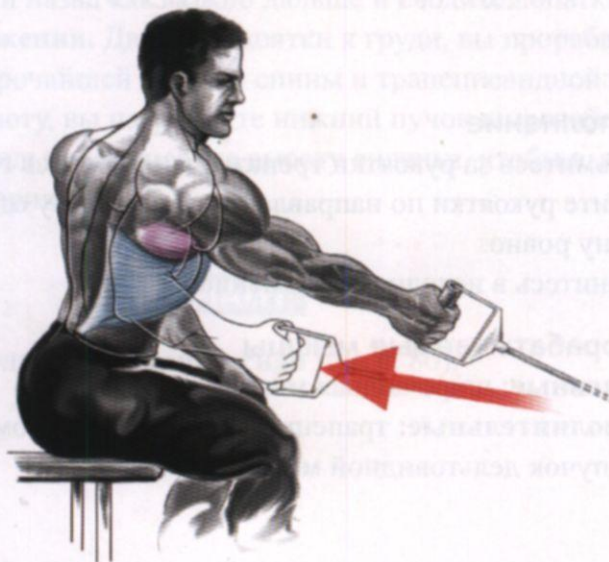
Диапазон движения. Максимально увеличивайте траекторию движения, в начале упражнения опуская руку как можно ниже и по возможности высоко поднимая локоть при выполнении тяги.

Траектория движения. Подъем гантели к груди прорабатывает верхний пучок широчайшей мышцы спины и нижний пучок трапециевидной. При подъеме к животу нагрузка приходится на нижний пучок широчайшей мышцы спины.

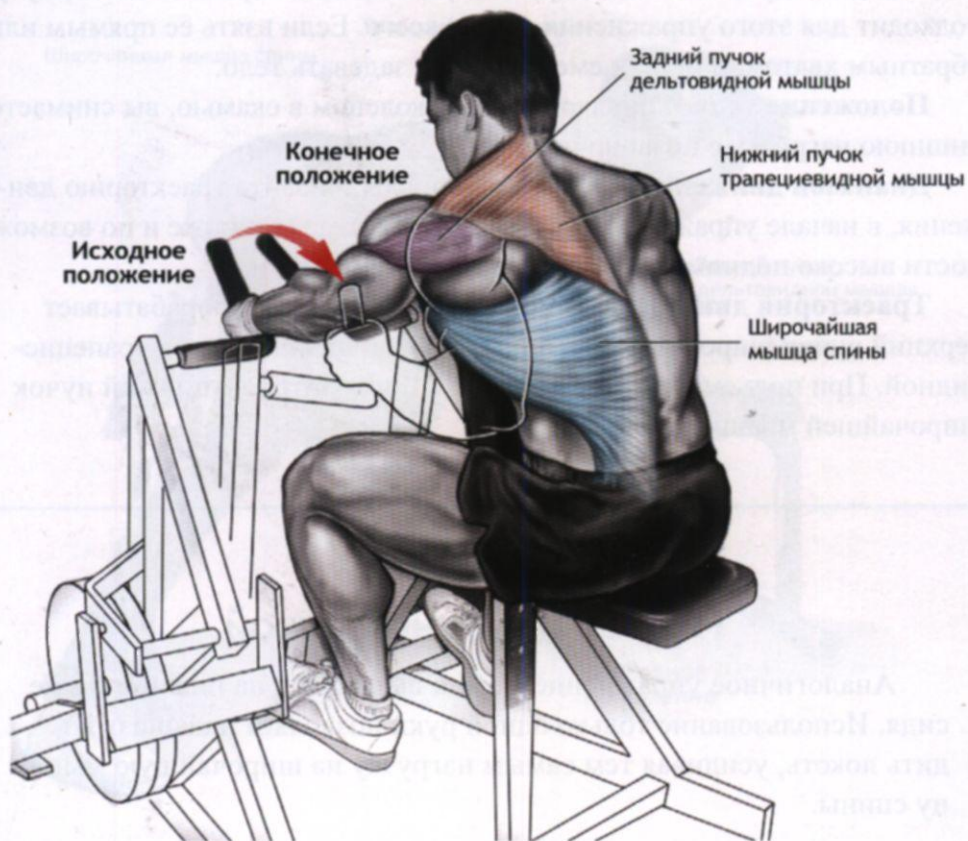
ВАРИАНТ

Тяга блока одной рукой

Аналогичное упражнение можно выполнять на нижнем блоке сидя. Использование только одной руки позволяет дальше отводить локоть, усиливая тем самым нагрузку на широчайшую мышцу спины.



Тяга на тренажере



Выполнение

1. Возьмитесь за рукоятки тренажера и упритесь грудью в подушку.
2. Тяните рукоятки по направлению к верхнему отделу живота, держа спину ровно.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: широчайшая мышца спины.

Дополнительные: трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, задний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. При широком хвате задействована боковая часть широчайшей мышцы спины. Чем уже хват, тем выше нагрузка на те части мышцы, которые расположены ближе к позвоночнику.

При прямом хвате основная нагрузка приходится на верхний пучок широчайшей мышцы спины. Нейтральный хват задействует ее средний пучок, а обратный – нижний. При смене хвата с прямого на нейтральный и обратный локти при движении все больше приближаются к туловищу.



Прямой хват

Нейтральный хват

Обратный хват

Положение тела. Прислонившись грудью к опоре, вы снизите нагрузку на позвоночник.

Диапазон движения. Чтобы добиться максимального сокращения мышц, отводите локти назад как можно дальше и сводите лопатки.

Траектория движения. Двигая рукоятки к груди, вы прорабатываете верхние пучки широчайшей мышцы спины и трапециевидной мышцы, а двигая их к животу, вы нагружаете нижний пучок широчайшей мышцы спины. Правильно установите высоту сиденья, чтобы выбрать необходимую траекторию.

ВАРИАНТ

Тяга блока к груди в положении сидя (см. с. 80).

Разгибание спины на римской скамье



Выполнение

1. Лягте лицом вниз на скамью для наклонов и зафиксируйте ноги валиками.
2. Опустите корпус перпендикулярно полу.
3. Поднимите корпус, чтобы он был практически параллелен полу.

Прорабатываемые мышцы

Основные: мышца, выпрямляющая позвоночник.

Дополнительные: широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, двуглавая мышца бедра.

Анатомические аспекты

Положение рук. Руки могут быть скрещены за спиной или на животе.

Диапазон движения. Ваш корпус должен описать дугу примерно в 90 градусов. Старайтесь во время подъема держать спину ровно.

Мышца, выпрямляющая позвоночник, служит главным образом для стабилизации его положения, а основную нагрузку по разгибанию берут на себя ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедра.

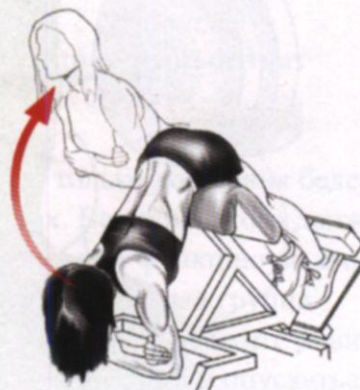
Траектория движения. Упражнение можно выполнять также на наклонной римской скамье.

Сопrotивление. Сопrotивление можно увеличить, прижав к груди отягощение.

ВАРИАНТЫ

Разгибание спины на наклонной римской скамье

Выполнение данного упражнения на наклонной римской скамье, где бедра расположены выше ступней, дается легче. Недостатком является то, что наклон скамьи переносит нагрузку с мышц поясницы на мышцы ягодиц и заднюю группу мышц бедра.



Разгибание спины на наклонной римской скамье

Разгибание спины на тренажере сидя

Это упражнение можно выполнять также на тренажере для разгибаний сидя, который позволяет менять нагрузку. Чтобы избежать травм, не наклоняйтесь слишком низко и при разгибании туловища не откидывайтесь слишком резко назад.



Разгибание спины на тренажере сидя

Становая тяга



Выполнение

1. Возьмитесь за гриф штанги выпрямленными руками прямым средним хватом. Присядьте, наклонившись вперед от поясницы.
2. Сохраняя прямое положение спины, выпрямитесь, держа штангу внизу на вытянутых руках.
3. Медленно опустите штангу на пол.

Прорабатываемые мышцы

Основные: мышца, выпрямляющая позвоночник; ягодичные мышцы; задняя группа мышц бедра.

Дополнительные: трапециевидная мышца, широчайшая мышца спины, четырехглавая мышца бедра, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Хват должен быть средним, чтобы во время подъема руки сохраняли вертикальное положение и находились по обе стороны от бедер.

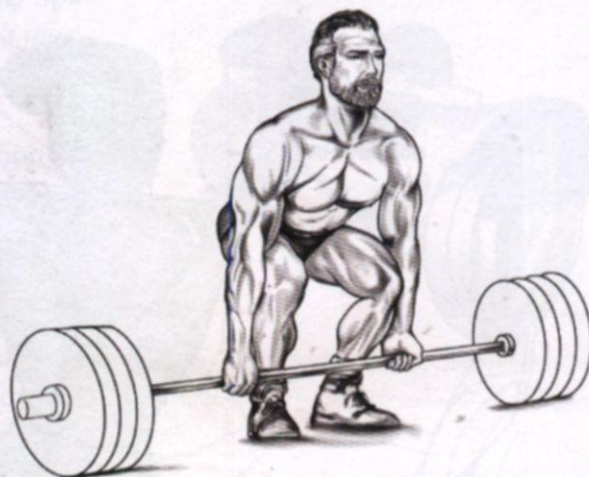
Разнонаправленный хват (одной рукой прямой, а другой – обратный) позволяет не допустить вращения грифа в руках.

Положение ног.

Ступни расположены под бедрами, носки направлены вперед.

Диапазон движения. Штанга поднимается только до уровня бедер и держится на выпрямленных опущенных руках. Во время этого движения мышца, выпрямляющая позвоночник, выполняет функцию по его стабилизации и укреплению, а ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедра разгибают позвоночник в пояснице. Спину держите ровно.

Траектория движения. Штанга должна подниматься и опускаться вертикально, вплотную к телу.



Разнонаправленный хват

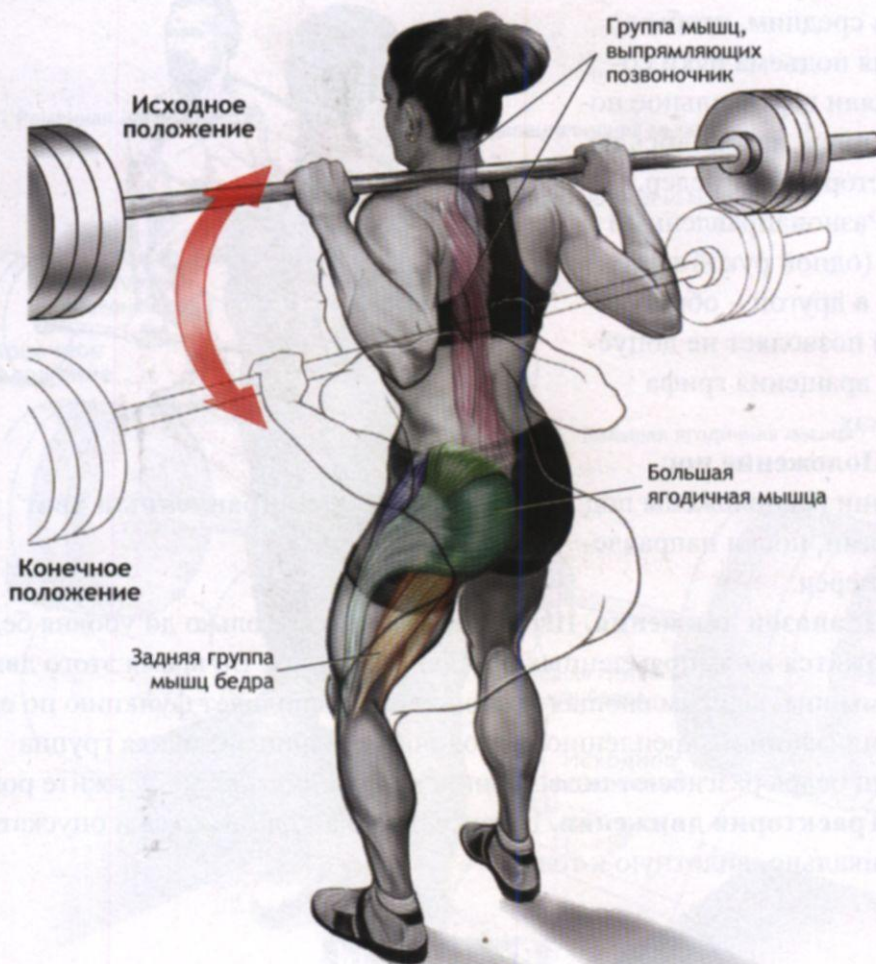
ВАРИАНТЫ

Становая тяга с прямыми ногами. Не сгибая ноги во время подъема штанги, вы нагружаете главным образом мышцы нижнего отдела ягодиц и заднюю группу мышц бедра.

Становая тяга в стиле сумо. При выполнении данного упражнения ноги должны находиться на расстоянии, превышающем ширину плеч, чтобы нагрузить мышцы бедра.

Становая тяга блока. Встаньте спиной к нижнему блоку и тяните трос, пропущенный между ногами, за прямую рукоятку.

Наклон вперед со штангой



Выполнение

1. Встаньте прямо, положив на плечи штангу.
2. Держа спину ровно, наклонитесь вперед от поясницы, пока корпус не будет параллелен полу. Ноги могут быть как выпрямлены, так и немного согнуты в коленях.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: мышца, выпрямляющая позвоночник.

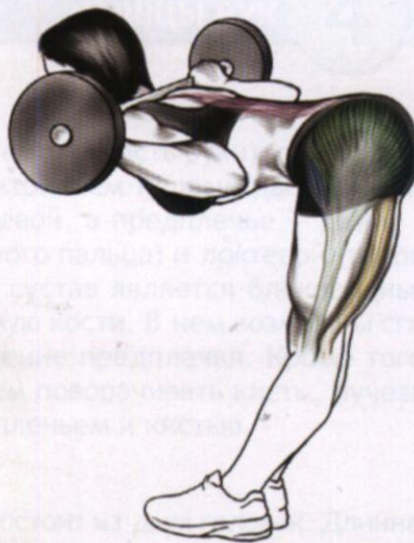
Дополнительные: широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.

Анатомические аспекты

Хват. Возьмитесь за гриф прямым широким хватом, чтобы надежно удерживать штангу на плечах.

Диапазон движения. Корпус должен описать дугу 90 градусов. Спина ровная, голова поднята. Не наклоняйтесь слишком низко. Во время этого упражнения мышца, выпрямляющая позвоночник, выполняет функцию по его стабилизации и укреплению, а ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедра разгибают позвоночник в пояснице.

Траектория движения. Выполнять упражнение будет легче, если немного согнуть ноги в коленях.



Вариант с прямыми ногами

ВАРИАНТ

Наклон на тренажере

Вы можете выполнять это упражнение, сидя на тренажере, где сопротивление создает опора для спины.



Мышцы руки состоят из мышц плеча (верхняя часть руки), предплечья и кисти (в данной книге мы рассматриваем первые две группы). Плечо образовано одной костью – плечевой, а предплечье – двумя – лучевой (расположена со стороны большого пальца) и локтевой (расположена со стороны мизинца). Локтевой сустав является блоковидным и соединяет плечевую, лучевую и локтевую кости. В нем возможны сгибание и разгибание руки, а также вращение предплечья. Кроме того, благодаря мышцам предплечья мы можем поворачивать кисть. Лучезапястный сустав расположен между предплечьем и кистью.

Бицепс

Бицепс, или двуглавая мышца плеча, состоит из двух головок. Длинная головка начинается от надсуставного бугорка, а короткая – от клювовидного отростка лопатки. Обе головки расположены вдоль плечевой кости. Чуть ниже локтя они крепятся ко внутренней стороне лучевой кости. Бицепс сгибает руку в локтевом суставе, а также поворачивает ее ладонью вверх.

Кроме бицепса, за сгибание руки в локте отвечают еще две мышцы – плечевая и плечелучевая. Плечевая мышца расположена под бицепсом. Она начинается от нижней части плечевой кости и прикрепляется к бугристости локтевой кости. Таким образом, плечевая мышца поднимает локтевую кость, а бицепс – лучевую. Плечелучевая мышца начинается от плечевой кости, проходит вдоль всего предплечья и крепится к лучевой кости в области лучезапястного сустава.

Бицепс



Трицепс

Трицепс, или трехглавая мышца плеча, имеет три головки. Длинная начинается от подсуставного бугорка лопатки, медиальная (внутренняя) и латеральная (боковая) – от плечевой кости. Все три головки сходятся в одно сухожилие, которое прикрепляется к локтевому отростку. Трицепс разгибает руку в локте. Все три головки трицепса охватывают локтевой сустав, а его длинная головка – еще и плечевой.

Трицепс



Мышцы предплечья

Мышцы предплечья делятся на две группы: переднюю (сгибатели) и заднюю (разгибатели и супинаторы). Одни из них отвечают за движения запястья, а другие – за движения пальцев. Поворот руки ладонью вверх происходит благодаря супинатору и бицепсу, а поворот ладонью вниз – благодаря круглому и квадратному пронаторам.

Мышцы, сгибающие руку в лучезапястном суставе: длинная ладонная мышца, лучевой сгибатель запястья, локтевой сгибатель запястья.

Мышцы, сгибающие пальцы: поверхностный сгибатель пальцев, глубокий сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца кисти.

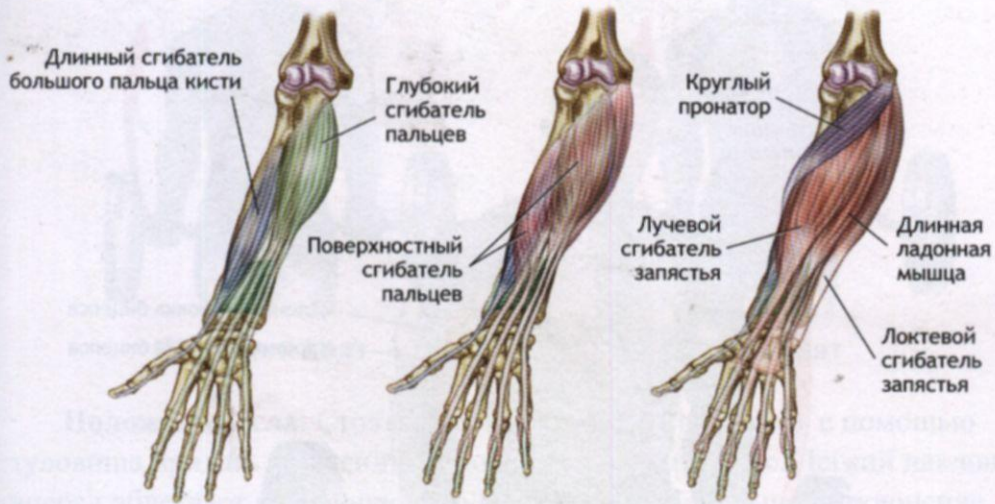
Мышцы, разгибающие руку в лучезапястном суставе: длинный лучевой и короткий лучевой разгибатели запястья, локтевой разгибатель запястья.

Мышцы, разгибающие пальцы: разгибатель пальцев, длинный разгибатель и короткий разгибатель большого пальца кисти, разгибатель указательного пальца.

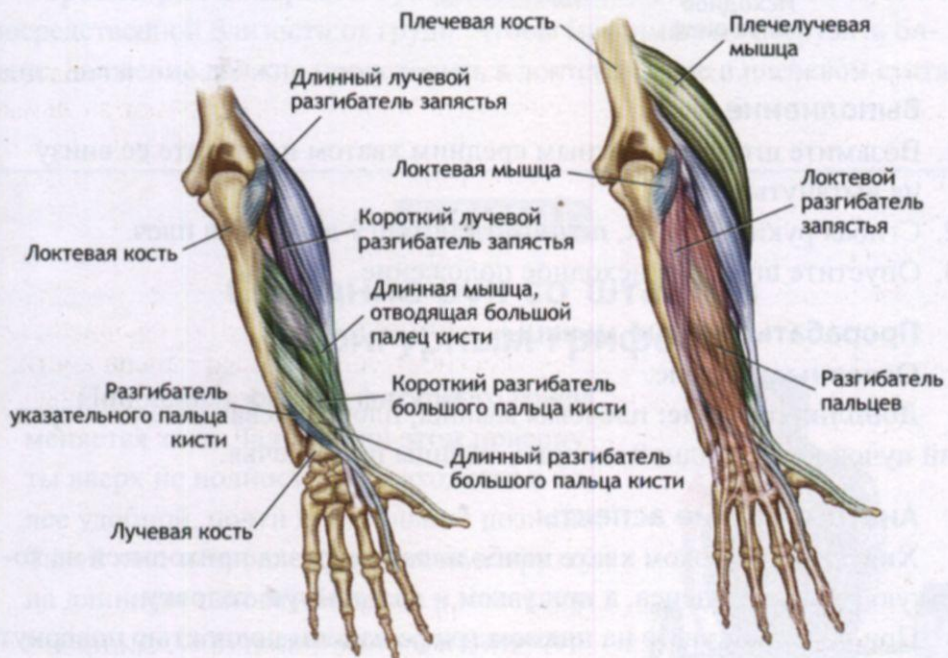
Мышцы, поворачивающие руку ладонью вверх: супинатор, бицепс.

Мышцы, поворачивающие руку ладонью вниз: круглый пронатор, квадратный пронатор.

Сгибающие мышцы предплечья



Разгибающие мышцы предплечья



Сгибание рук со штангой с прямым грифом



Выполнение

1. Возьмите штангу обратным средним хватом и держите ее внизу на вытянутых руках.
2. Сгибая руки в локтях, поднимите штангу до уровня плеч.
3. Опустите штангу в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

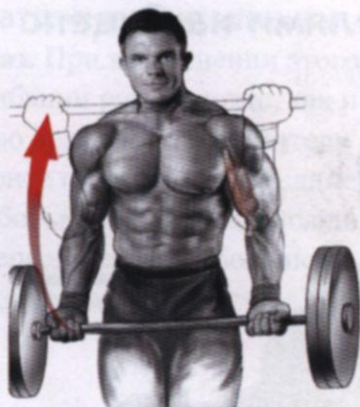
Основные: бицепс.

Дополнительные: плечевая мышца, плечелучевая мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, мышцы предплечья.

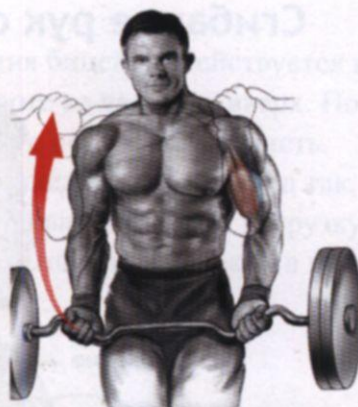
Анатомические аспекты

Хват. При широком хвате наибольшая нагрузка приходится на короткую головку бицепса, а при узком – на длинную головку.

При обратном хвате на прямом грифе ладони полностью повернуты вверх. Чтобы держаться было удобнее, потребуется фигурный гриф.



Широкий хват



Узкий хват

Положение тела. Стоять нужно ровно. Не старайтесь с помощью туловища придать движению дополнительный импульс. Легкий наклон вперед облегчает начальную фазу повторения. Небольшое отклонение корпуса назад позволяет облегчить заключительную фазу повторения.

Диапазон движения. Если в нижнем положении вы не будете полностью выпрямлять руки в локтях, то сможете сохранить нагрузку на бицепс.

Траектория движения. Гриф штанги должен двигаться по дуге в непосредственной близости от груди. Чтобы максимально нагрузить бицепс, движение должно происходить в локтевом, а не в плечевом суставе.

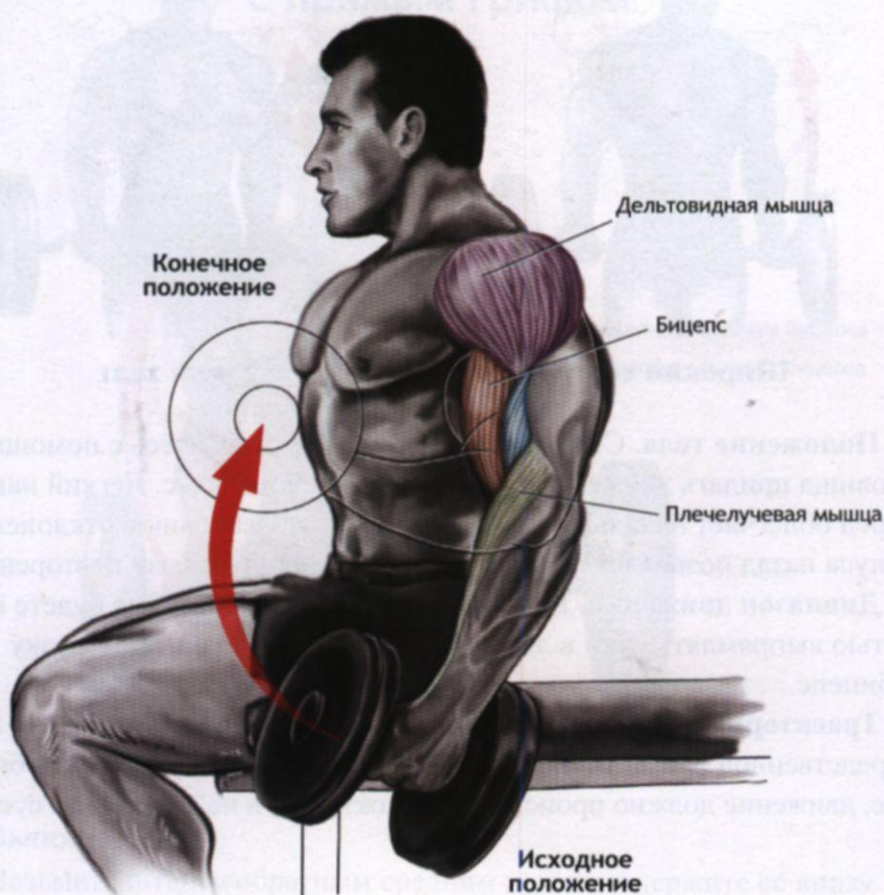
ВАРИАНТ

Сгибание рук со штангой с фигурным грифом

При использовании фигурного грифа меняется хват. Ладони при этом повернуты вверх не полностью, а находятся в более удобной, почти нейтральной позиции. Такой хват позволяет перенести нагрузку на длинную головку бицепса и плечевую мышцу, не создавая ненужного напряжения в лучезапястном суставе.



Сгибание рук с гантелями на бицепс



Выполнение

1. Возьмите гантели нейтральным хватом и держите их в опущенных вниз руках.
2. Согнув одну руку в локте, поднесите гантель к плечу, поворачивая при этом кисть так, чтобы ладонь была обращена назад.
3. Опустите гантель в исходное положение и повторите упражнение другой рукой.

Прорабатываемые мышцы

Основные: бицепс.

Дополнительные: плечевая мышца, плечелучевая мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. При выполнении этого упражнения бицепс задействуется как при сгибании руки в локте, так и при повороте ее ладонью вверх. Поэтому во время подъема гантели не забывайте поворачивать кисть.

Берите гантель не посередине грифа, а смещайте руку вперед так, чтобы большой палец касался дисков. Такой хват повышает нагрузку на бицепс, задействуя большее количество мышечных волокон в момент поворота кисти.



Конечное положение. Обратный хват

Диапазон движения. Полностью сгибайте и выпрямляйте руку в локте.

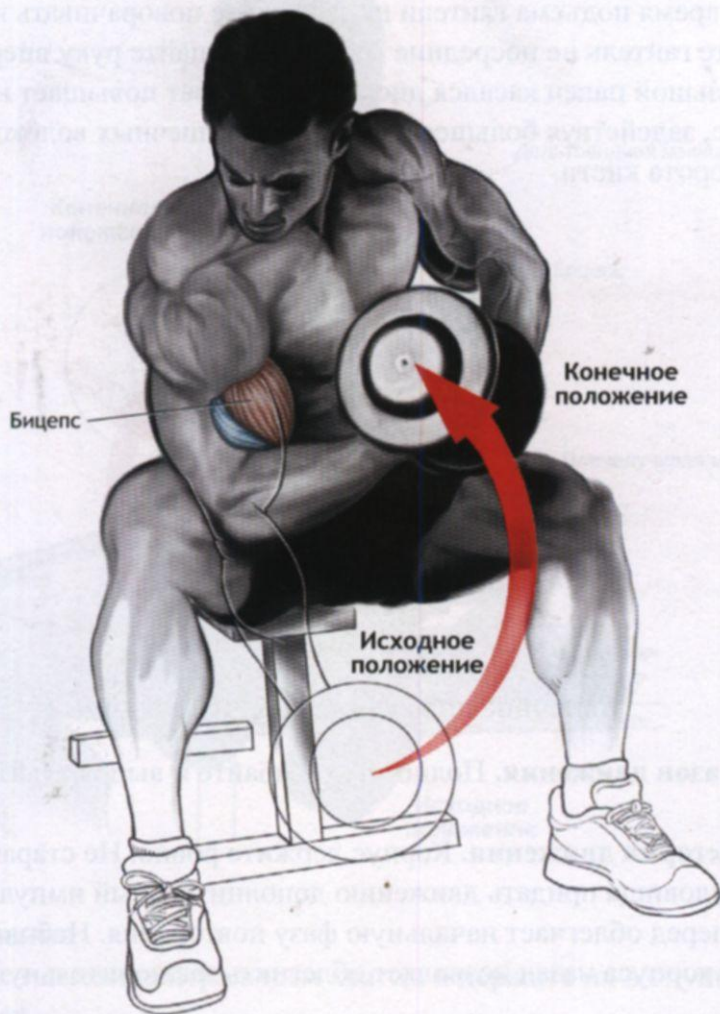
Траектория движения. Корпус держите ровно. Не старайтесь с помощью туловища придать движению дополнительный импульс. Легкий наклон вперед облегчает начальную фазу повторения. Небольшое отклонение корпуса назад позволяет облегчить заключительную фазу повторения.

ВАРИАНТЫ

Сгибание рук с гантелями на бицепс стоя. Это упражнение можно выполнять и стоя, но при этом создается напряжение в мышцах ног. Положение сидя позволяет лучше сконцентрироваться на проработке мышц руки.

Сгибание рук с гантелями на бицепс на наклонной скамье. Сидя на наклонной скамье, вы переносите нагрузку на нижнюю часть бицепса.

Концентрированное сгибание руки на бицепс



Выполнение

1. Сядьте на край скамьи. Возьмите гантель в опущенную вниз руку и упритесь локтем во внутреннюю поверхность бедра.
2. Сгибая руку в локте, поднимите гантель к плечу.
3. Опустите гантель в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: бицепс.

Дополнительные: плечевая мышца, плечелучевая мышца, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. При обратном хвате ладонь поворачивается вверх, что усиливает нагрузку на бицепс.

Положение тела. Корпус должен оставаться неподвижным. Чтобы сохранить его положение, свободной рукой нужно опереться в противоположное бедро.

Диапазон движения. Упираясь локтем в бедро, вы фиксируете плечо, что позволяет сосредоточить всю нагрузку на бицепсе.

Траектория движения. От положения плеча (верхней части руки) по отношению к полу зависит распределение усилий. Когда оно находится в вертикальном положении, то сопротивление возрастает по мере подъема гантели и нагрузка сосредотачивается в верхней части бицепса. Если же локоть находится впереди плеча, то максимальное сопротивление создается в начале подъема и нагрузка приходится на нижнюю часть бицепса.



Вертикальное положение руки нагружает верхнюю часть бицепса.

ВАРИАНТ

Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке. Вы можете выполнять концентрированное сгибание руки на бицепс, используя нижний блок.

Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке



Выполнение

1. Возьмитесь обратным хватом за прямую рукоятку, прикрепленную к тросу нижнего блока.
2. Сгибая руки в локтях, подтяните трос к плечам.
3. Опустите руки в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: бицепс.

Дополнительные: плечевая мышца, плечелучевая мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Широкий хват нагружает короткую головку бицепса, в то время как при узком хвате усилия сосредоточены на длинной головке бицепса.

При обратном хвате на прямой рукоятке ладони обращены вверх. При использовании фигурного грифа хват меняется. Ладони при этом повернуты вверх не полностью, а находятся в более удобной, почти нейтральной позиции. Такой хват позволяет избежать ненужного напряжения в лучезапястном суставе и переносит нагрузку на длинную головку бицепса и плечевую мышцу.

Положение тела. Стоять нужно ровно, выпрямив спину.

Диапазон движения. Прижав локти к туловищу, вы сможете зафиксировать плечи и сосредоточить всю нагрузку на бицепсе.

Сопротивление. В отличие от штанги или гантелей, блок позволяет сохранять постоянное сопротивление в ходе всего упражнения.

ВАРИАНТЫ

Сгибание рук на бицепс на верхних блоках

Встаньте между двумя верхними блоками и возьмитесь обратным хватом за рукоятки тросов. Руки при этом должны быть выпрямлены и находиться на уровне плеч. Сгибая их в локтях, подтяните тросы к голове. Этот вариант упражнения нагружает верхнюю часть длинной головки бицепса.

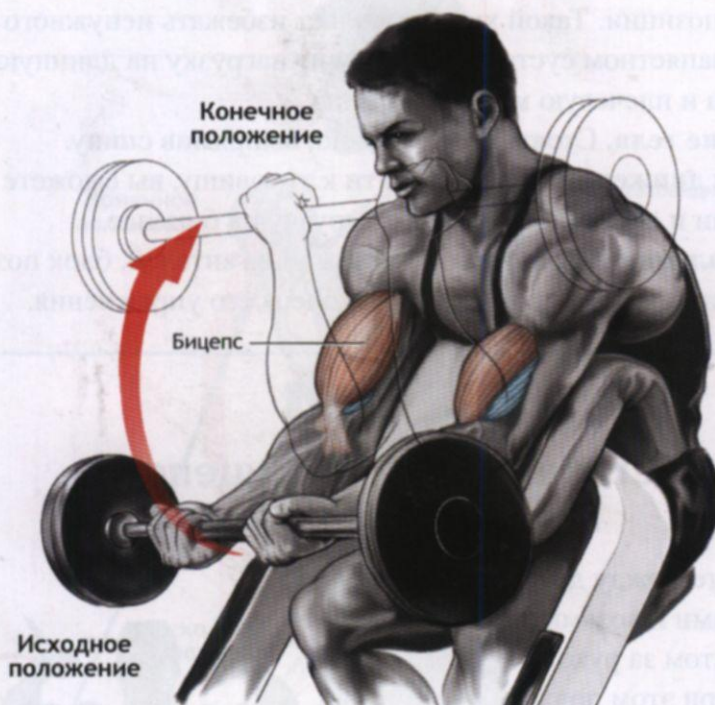


Сгибание руки на бицепс на нижнем блоке

Используя нижний блок, выполняйте описанное выше упражнение обеими руками по очереди.



Изолированное сгибание рук со штангой с прямым грифом



Выполнение

1. Возьмите штангу обратным средним хватом, сядьте, положив руки на скамью Скотта (парту для бицепса), и выпрямите их.
2. Сгибая руки в локтях, поднимите штангу к плечам.
3. Опустите штангу в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: бицепс.

Дополнительные: плечевая мышца, плечелучевая мышца, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Широкий хват нагружает в основном короткую головку бицепса, а узкий хват – длинную головку.

Если гриф прямой, то при обратном хвате ладони обращены вверх. Для изменения хвата можно использовать фигурный гриф.

Положение тела. Отрегулируйте высоту сиденья таким образом, чтобы плечо полностью лежало на опоре.

Диапазон движения. Скамья Скотта не позволяет совершать движения плечами, поэтому основная нагрузка приходится на бицепсы. Если останавливать движение за несколько сантиметров до полного выпрямления руки, это позволит сохранить напряжение в бицепсе.

Траектория движения. Когда руки опираются на наклонную парту, в начале подъема сопротивление максимально, поэтому прорабатывается главным образом нижняя часть бицепса.

ВАРИАНТЫ

Изолированное сгибание руки с гантелью

Выполняя это упражнение одной рукой, вы сможете лучше сконцентрировать нагрузку на прорабатываемых мышцах и изолировать их.



Изолированное сгибание
руки с гантелью на бицепс
на скамье Скотта

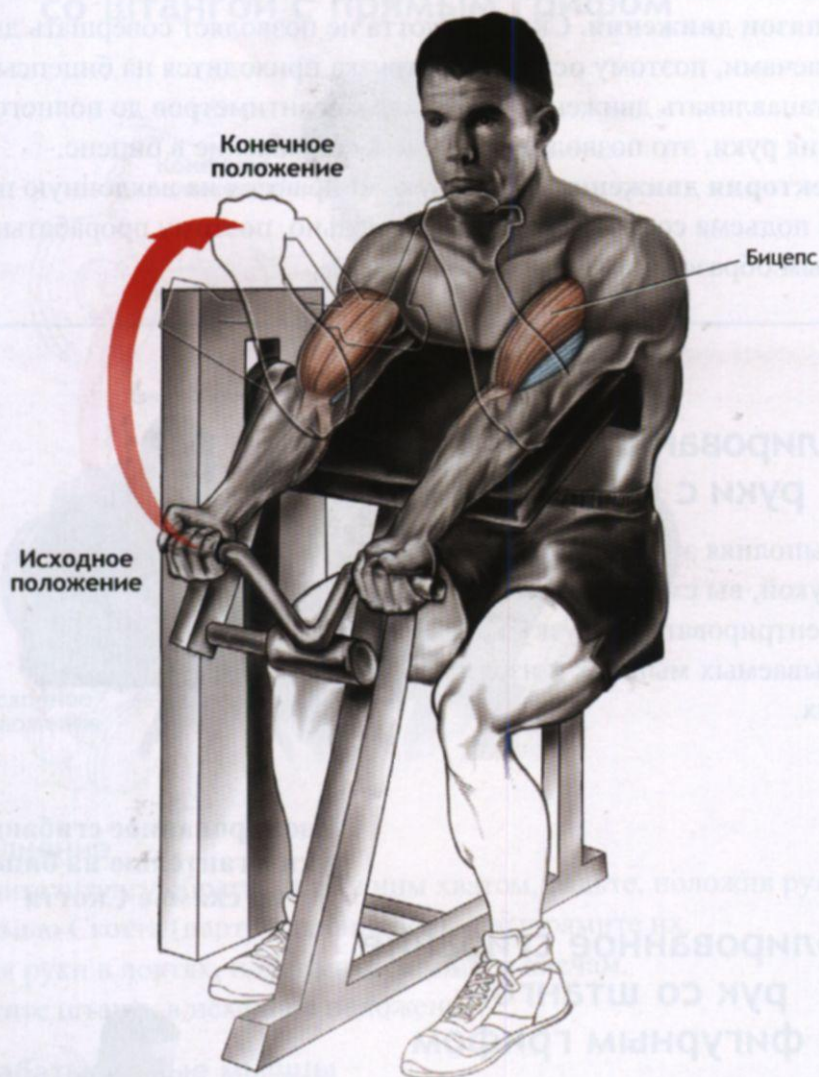
Изолированное сгибание рук со штангой с фигурным грифом

При использовании фигурного грифа хват меняется. Ладони при этом повернуты вверх не полностью, а находятся в более удобной, почти нейтральной позиции. Такой хват позволяет избежать ненужного напряжения в лучезапястном суставе и переносит нагрузку на длинную головку бицепса и плечевую мышцу.



Изолированное сгибание
рук со штангой
с фигурным грифом

Сгибание рук на тренажере



Выполнение

1. Положив локти на наклонную опору, возьмитесь за рукоятки тренажера обратным средним хватом. Выпрямите руки.
2. Сгибая руки в локтях, подтяните рукоятки к плечам.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: бицепс.

Дополнительные: плечевая мышца, плечелучевая мышца, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Широкий хват нагружает в основном короткую головку бицепса, а узкий хват – длинную головку.

Регулируемый наклон рукояток позволяет выбрать хват, не вызывающий чрезмерного напряжения лучезапястного сустава.

Диапазон движения. В начале подъема наибольшая нагрузка приходится на нижнюю часть бицепса, а затем переходит на среднюю часть.

Траектория движения. Наклонная опора для рук нагружает главным образом нижнюю часть бицепса, а горизонтальная – среднюю часть.

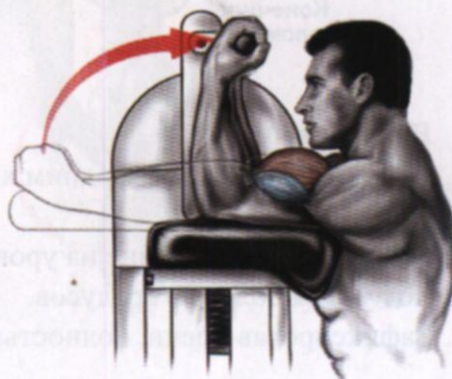
Сопротивление. В отличие от подъема штанги или гантелей, тренажер обеспечивает постоянное сопротивление в ходе всего упражнения.

ВАРИАНТ

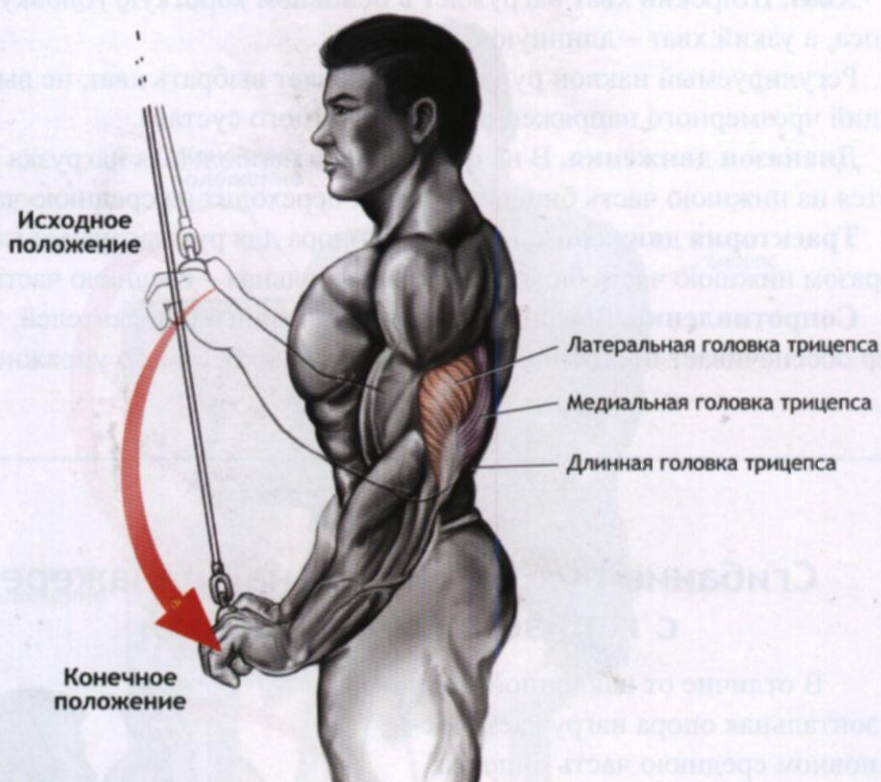
Сгибание рук на бицепс на тренажере с горизонтальной опорой

В отличие от наклонной, горизонтальная опора нагружает в основном среднюю часть бицепса.

Дополнительно
Сгибание руки на бицепс на тренажере. Выполняя данное упражнение одной рукой, вы сможете лучше сконцентрировать нагрузку на прорабатываемых мышцах и изолировать их.



Разгибание рук на трицепс



Выполнение

1. Возьмитесь прямым средним хватом за прямую рукоятку верхнего блока.
2. Начинайте упражнение на уровне груди. Руки согнуты в локтях под углом более 90 градусов.
3. Зафиксировав плечи, полностью выпрямите руки в локтях.

Прорабатываемые мышцы

Основные: трицепс.

Дополнительные: дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Широкий хват нагружает в основном длинную головку трицепса, а узкий хват – латеральную головку.

При использовании прямой рукоятки прямой хват нагружает латеральную головку трицепса, а обратный – длинную головку. V-образная рукоятка позволяет изменить хват практически на нейтральный, что позволяет равномерно нагружать все три головки трицепса.

Положение тела. Стандартным положением для выполнения данного упражнения является прямая стойка. Если вы работаете с большим весом, то вам будет проще сохранять устойчивость, если вы немного наклонитесь вперед от поясницы.

Диапазон движения. Прижав руки к туловищу, вы фиксируете плечи, что позволяет сконцентрировать все усилия на трицепсе и изолировать его. Движение должно совершаться только в локтевом суставе.

Траектория движения. Если плечи (верхние части рук) перпендикулярны полу, то в движении участвует в основном латеральная головка трицепса. Если предплечья в начале упражнения параллельны полу, то основная нагрузка приходится на длинную головку трицепса.

Спротивление. В отличие от упражнений со штангой и гантелями, блок создает постоянное сопротивление.

ВАРИАНТЫ

Разгибание рук на трицепс с использованием канатной рукояти

Использование канатной рукояти позволяет более удобно повернуть руку и переместить нагрузку на латеральную головку трицепса.



Разгибание рук на трицепс с использованием канатной рукояти

Разгибание рук на трицепс обратным хватом

Обратный хват концентрирует усилия на длинной головке трицепса.

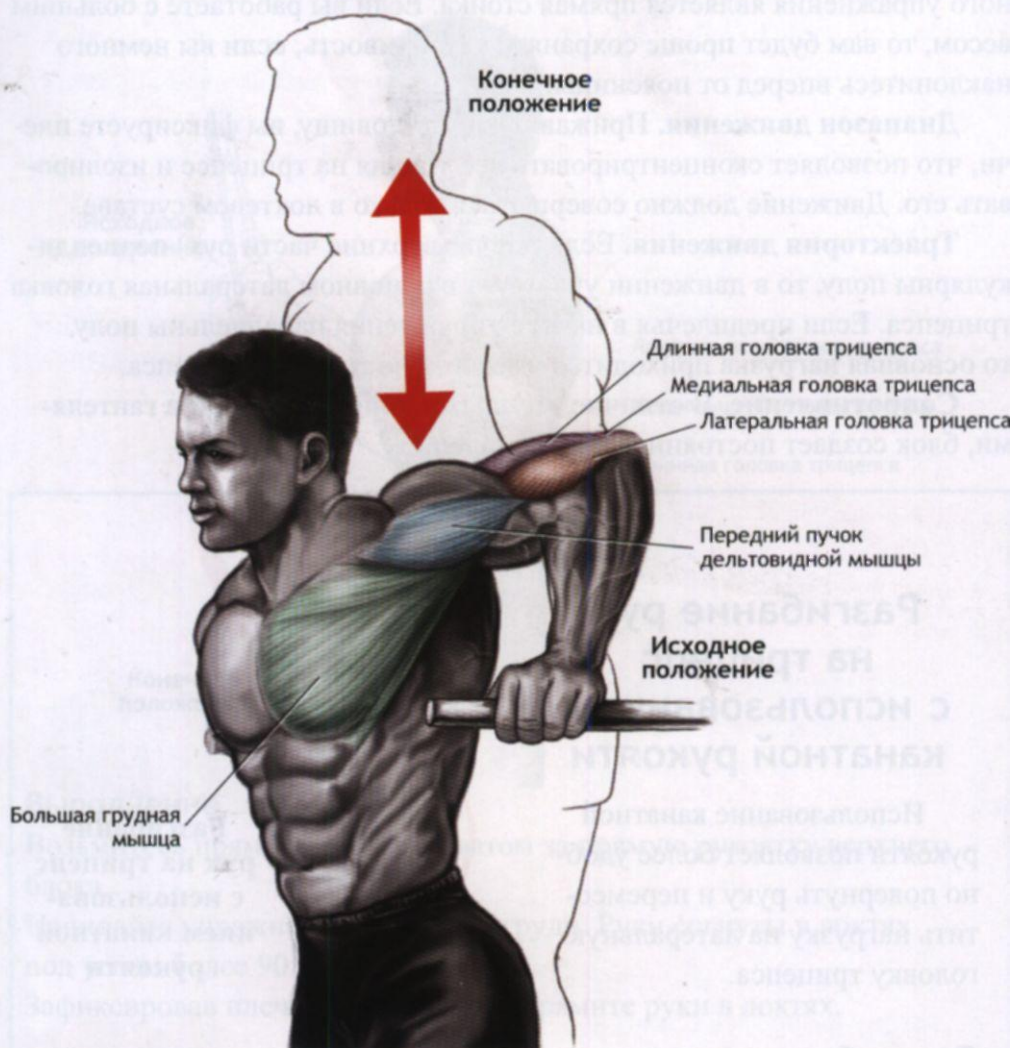
Дополнительно

Разгибание одной руки. Выполнение упражнения одной рукой прямым или обратным хватом позволяет лучше сконцентрировать усилия на прорабатываемых мышцах и изолировать их.



Разгибание рук на трицепс обратным хватом

Отжимания на брусьях



Выполнение

1. Обопритесь руками о параллельные брусья. Полностью выпрямите руки в локтях.
2. Согните руки в локтях, опуская туловище до тех пор, пока плечо не будет параллельным полу. Спину держите ровно.
3. Поднимитесь на руках, полностью выпрямляя их.

Прорабатываемые мышцы

Основные: трицепс.

Дополнительные: мышцы груди, передний пучок дельтовидной мышцы, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Чем больше расстояние между брусьями, тем выше нагрузка на длинную головку трицепса, чем оно меньше, тем выше нагрузка на латеральную головку.

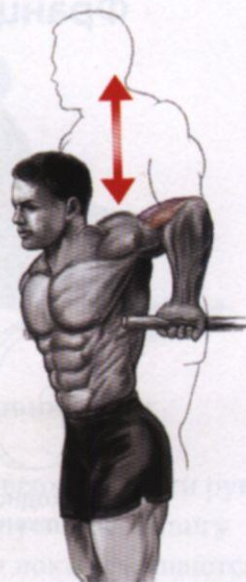
Стандартный прямой хват позволяет проработать все три головки трицепса. При обратном хвате (когда ладони обращены наружу, а большие пальцы указывают назад) нагрузка переключается главным образом на длинную головку.

Положение тела. Чтобы сфокусировать усилия на трицепсе, держите спину ровно. При наклоне вперед в работу включаются мышцы груди.

Диапазон движения. Чтобы изолированно проработать трицепс, движение должно совершаться главным образом в локте, сводя к минимуму участие плеча.

Траектория движения. При сведении локтей основная нагрузка приходится на трицепс. Разведение локтей в стороны включает в работу мышцы груди.

Спротивление. Спротивление зависит от веса вашего тела. Для увеличения сопротивления можете надеть утяжеленный пояс.



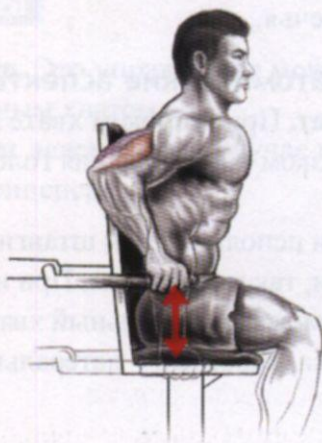
ТРИЦЕПС

Обратный хват

ВАРИАНТ

Отжимания на тренажере

Выполнение данного упражнения на тренажере, который позволяет менять сопротивление, поможет вам сконцентрировать усилия на проработке трицепса. Все рекомендации по поводу отжимания на брусьях применимы и к варианту на тренажере.



Французский жим со штангой лежа



Выполнение

1. Лежа на скамье, возьмите штангу прямым узким хватом и поднимите ее над грудью, выпрямляя руки.
2. Сгибая руки в локтях, опускайте штангу, пока гриф не коснется лба.
3. Поднимите штангу, полностью выпрямляя руки в локтях.

Прорабатываемые мышцы

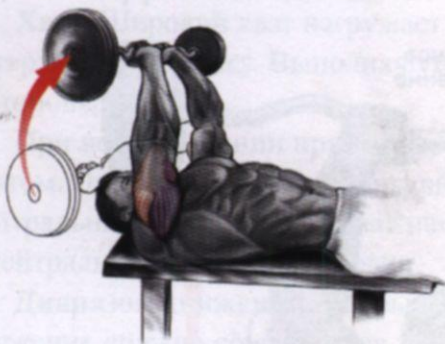
Основные: трицепс.

Дополнительные: мышцы груди, дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

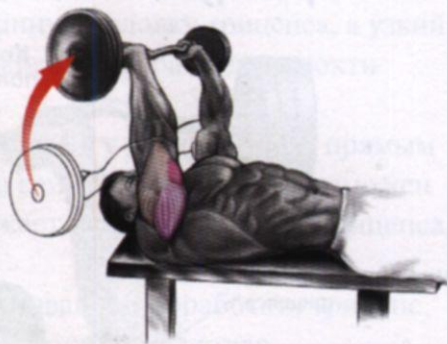
Анатомические аспекты

Хват. При широком хвате нагружается длинная головка трицепса, а при узком – латеральная головка. Выполняя упражнение, не разводите локти.

При использовании штанги с прямым грифом хват может быть как прямым, так и обратным. При использовании фигурного грифа или гантелей возможен нейтральный хват. Прямой хват нагружает длинную головку трицепса, обратный – латеральную, а нейтральный – все три головки.



Узкий хват



Широкий хват

Положение тела. Когда штанга опущена, плечи (верхние части рук) должны находиться в вертикальном положении. Не опускайте штангу в направлении лица или подбородка, так как при этом локти смещаются вперед и в работу включаются дельтовидная мышца и большие грудные мышцы.

Диапазон движения. Чтобы изолированно проработать трицепс, движение должно совершаться только в локтевом суставе. Плечо зафиксировано.

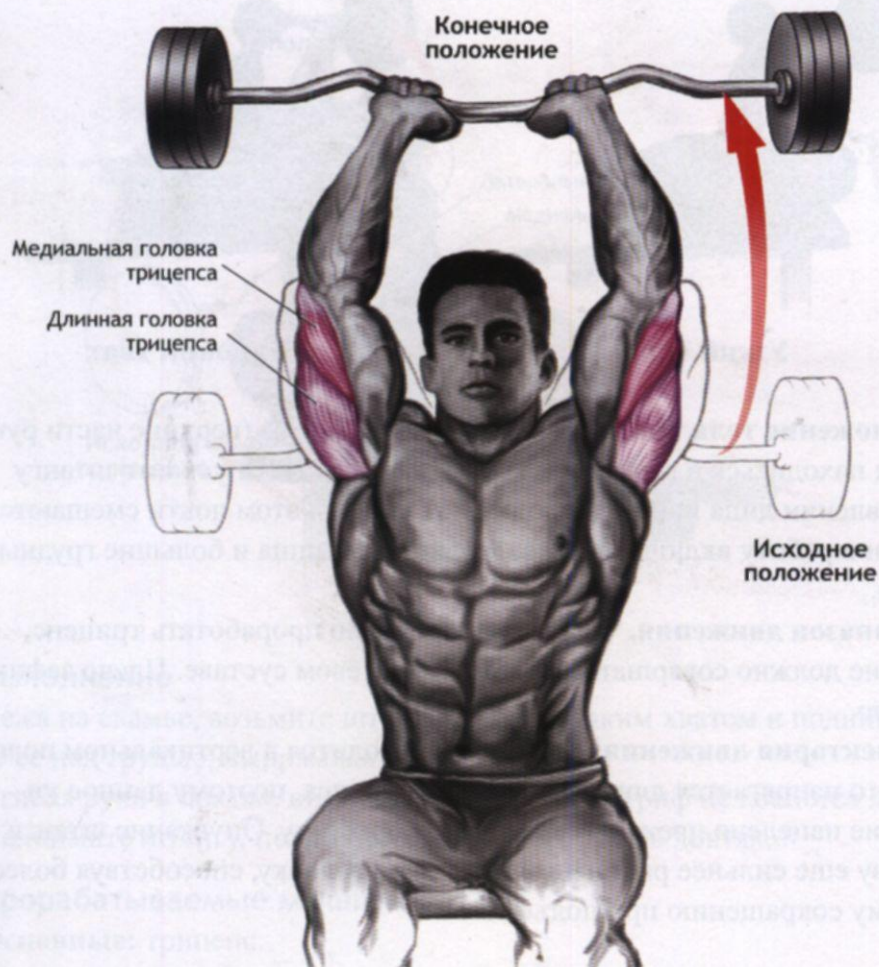
Траектория движения. Когда рука находится в вертикальном положении, то напрягается длинная головка трицепса, поэтому данное упражнение нацелено прежде всего на ее проработку. Опускание штанги за голову еще сильнее растягивает длинную головку, способствуя более сильному сокращению при подъеме.

ВАРИАНТЫ

Французский жим с гантелями лежа. Это упражнение можно выполнять, держа в руках гантели нейтральным хватом.

Французский жим обратным хватом лежа. В этом случае нагрузка приходится на латеральную головку трицепса.

Французский жим со штангой сидя



Выполнение

1. Сядьте прямо, держа штангу над головой прямым узким хватом. Руки выпрямлены.
2. Сгибая руки в локтях, опустите штангу за голову.
3. Поднимите штангу, полностью выпрямляя руки в локтях.

Прорабатываемые мышцы

Основные: трицепс.

Дополнительные: дельтовидная мышца, мышцы предплечья.

Анатомические аспекты

Хват. Широкий хват нагружает длинную головку трицепса, а узкий – латеральную головку. Выполняя упражнение, не разводите локти в стороны.

При использовании прямого грифа штангу следует брать прямым хватом. При использовании фигурного грифа или гантелей возможен нейтральный хват. Прямой хват нагружает длинную головку трицепса, а нейтральный – все три головки.

Диапазон движения. Чтобы изолированно проработать трицепс, движение должно совершаться только в локтевом суставе.

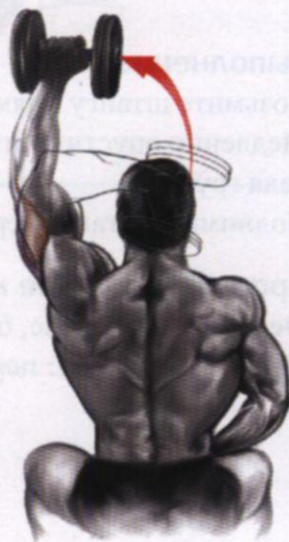
Траектория движения. Когда рука находится в вертикальном положении, то напрягается длинная головка трицепса, поэтому данное упражнение нацелено прежде всего на ее проработку.

Безопасность. При выполнении данного упражнения возникают два опасных момента. Во-первых, оно вызывает сильную растяжку сухожилий трицепса. Во-вторых, плечевой сустав при этом оказывается в положении, которое может послужить причиной травмы. Поэтому, если вы испытываете боли в локтевом или плечевом суставе, от выполнения данного упражнения лучше отказаться.

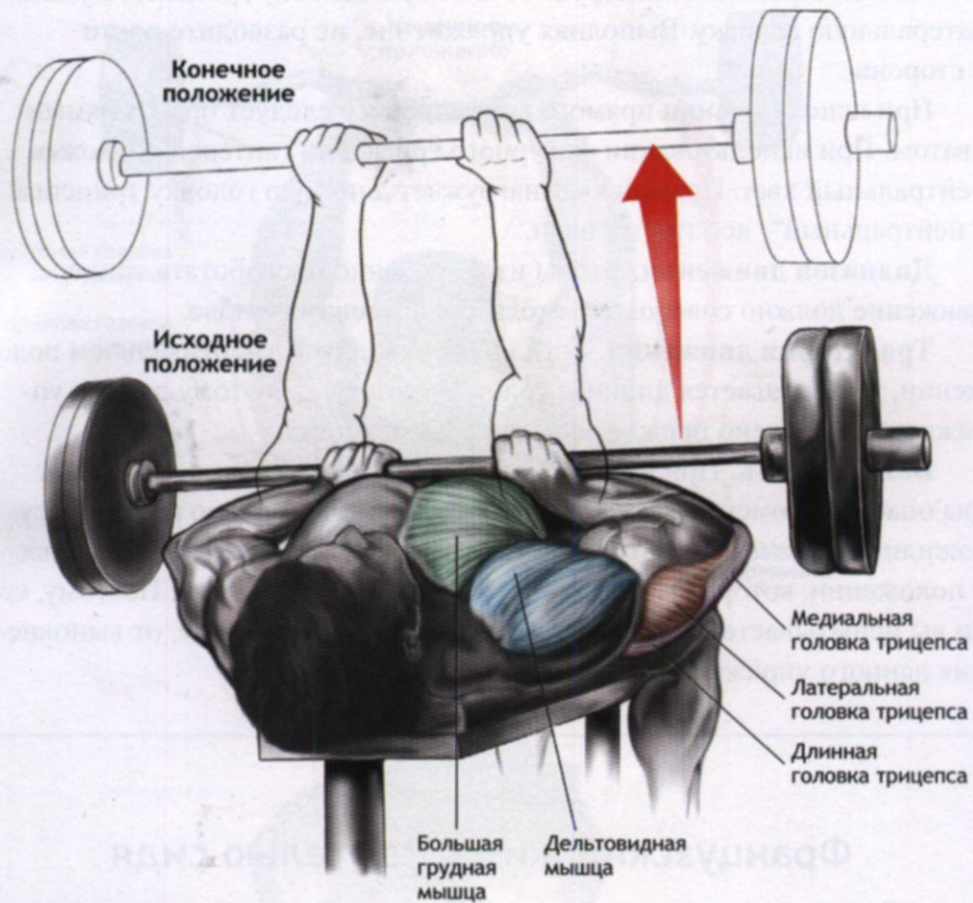
ВАРИАНТ

Французский жим с гантелью сидя

Это упражнение можно делать и одной рукой, держа гантель прямым хватом, чтобы нагрузить латеральную головку трицепса.



Жим штанги лежа узким хватом



Выполнение

1. Возьмите штангу прямым узким хватом.
2. Медленно опустите штангу так, чтобы гриф коснулся среднего отдела груди.
3. Поднимите штангу вертикально вверх, полностью выпрямляя руки.

Прорабатываемые мышцы

Основные: трицепс, большая грудная мышца.

Дополнительные: передний пучок дельтовидной мышцы.

Анатомические аспекты

Хват. Для проработки трицепса хват должен быть узким или прямым.

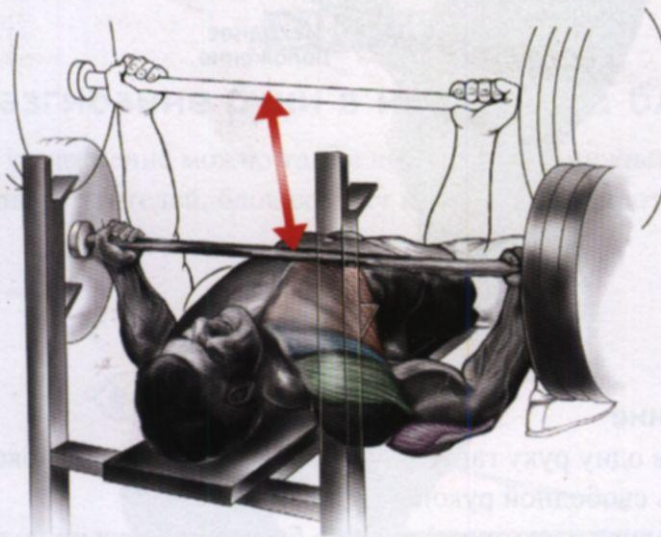
Диапазон движения. Чтобы достичь максимального эффекта, поднимая штангу, нужно полностью выпрямлять руки.

Траектория движения. Прижимайте локти к туловищу, чтобы нагрузился трицепс, а не мышцы груди.

ВАРИАНТ

Жим штанги лежа обратным хватом

Взяв штангу обратным широким хватом, вы также сможете проработать трицепс.



Разгибание руки в наклоне



Выполнение

1. Возьмите в одну руку гантель, наклонитесь вперед от поясницы и упритесь свободной рукой в колено.
2. Плечо (верхняя часть руки) должно быть параллельно полу, рука согнута в локте под углом 90 градусов.
3. Отведите руку с гантелью назад, полностью выпрямив ее в локте.

Прорабатываемые мышцы

Основные: трицепс.

Дополнительные: задний пучок дельтовидной мышцы, широчайшая мышца спины.

Анатомические аспекты

Хват. При нейтральном хвате прорабатываются все части трицепса. При повороте кисти в конце движения ладонью вверх нагружается латеральная головка трицепса.

Положение тела. Корпус должен располагаться под небольшим углом по отношению к полу. Если поднять туловище слишком высоко, то упражнение будет менее эффективным.

Диапазон движения. Чтобы изолированно проработать трицепс, движение должно совершаться в локте. Плечо зафиксировано.

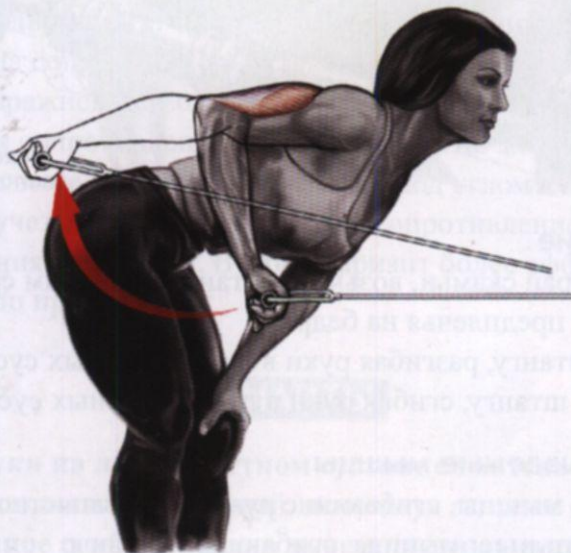
Траектория движения. Плечо (верхняя часть руки) должно быть параллельно полу, а локоть – располагаться как можно ближе к телу.

Сопротивление. При подъеме гантели сопротивление нарастает.

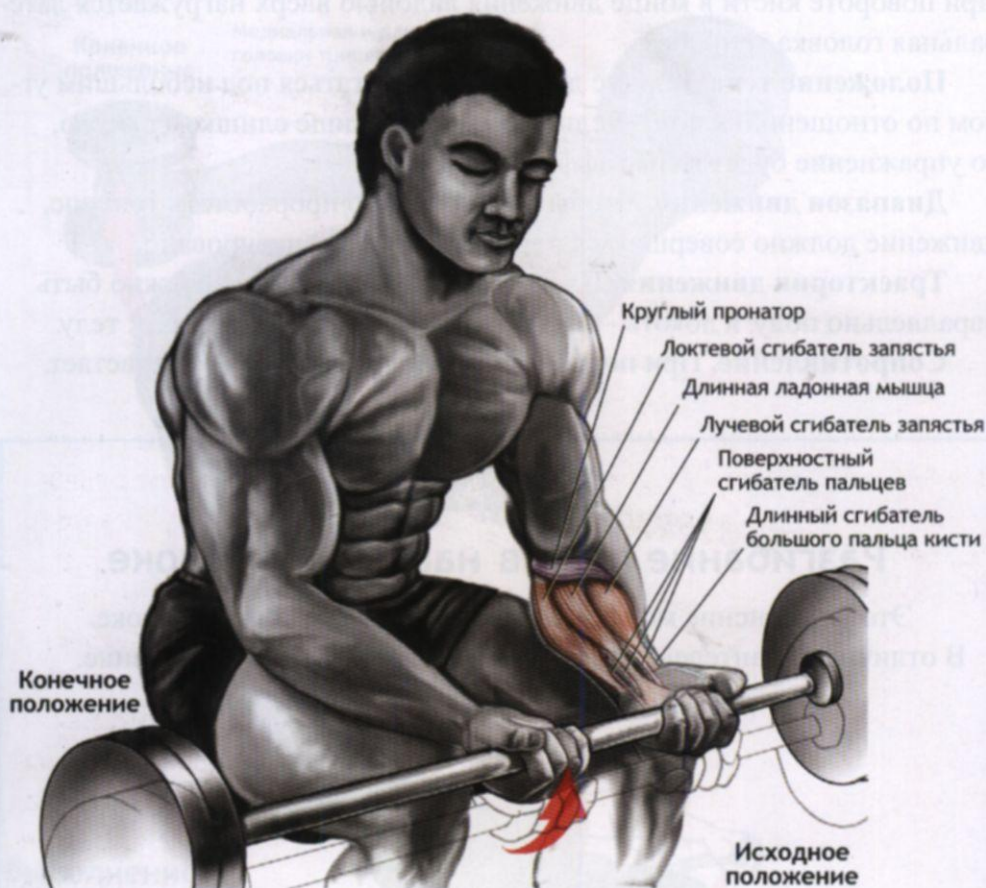
ВАРИАНТ

Разгибание руки в наклоне на блоке

Это упражнение можно также выполнять на нижнем блоке. В отличие от гантелей, блок создает постоянное сопротивление.



Сгибание рук в лучезапястных суставах со штангой



Выполнение

1. Сядьте на край скамьи, возьмите штангу обратным средним хватом и положите предплечья на бедра.
2. Опустите штангу, разгибая руки в лучезапястных суставах.
3. Поднимите штангу, сгибая руки в лучезапястных суставах.

Прорабатываемые мышцы

Основные: мышцы, сгибающие руку в лучезапястном суставе.

Дополнительные: мышцы, сгибающие пальцы.

Анатомические аспекты

Хват. Идеальным считается средний или узкий хват. Кисти рук должны находиться на одной линии с предплечьями, чтобы свести к минимуму ненужное напряжение в лучезапястном суставе.

Упражнение выполняется обратным хватом. Большими пальцами можно обхватывать гриф сверху или снизу. Разгибая пальцы при опускании штанги, вы можете опустить гриф ниже, увеличивая диапазон движений.

Положение тела. Опорой для предплечий могут служить: прямая скамья, верхняя поверхность бедер или скамья Скотта.

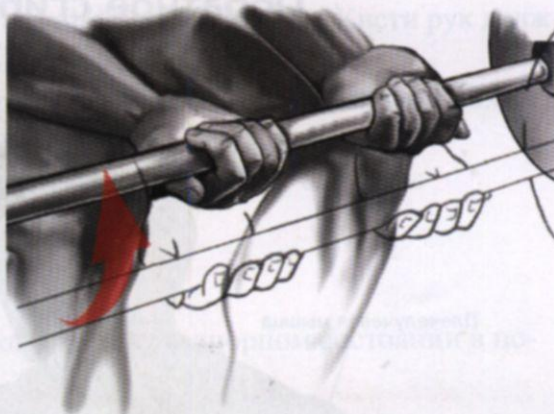
Диапазон движения. Если в момент опускания штанги вы дадите ей возможность скатиться на разогнутые пальцы, это увеличит диапазон движений. При подъеме вы сначала подтягиваете штангу к ладони, сгибая пальцы, а затем вступают в действие мышцы, сгибающие руку в лучезапястном суставе. Поскольку сгибатели пальцев составляют значительную часть мышц предплечья, их проработка полезна для увеличения объема предплечья.

Траектория движения. От положения предплечий относительно пола зависит сила сопротивления, а также то, какие мышцы прорабатываются в ходе упражнения. Если предплечья параллельны полу, то в начале упражнения сопротивление максимально, а по мере подъема штанги ослабевает. Если же предплечья находятся под углом к полу (локтевые суставы выше лучезапястных), то в начале сопротивление минимально, а к концу движения возрастает. Второй вариант более эффективен для проработки мышц предплечья.

ВАРИАНТЫ

Сгибание руки на лучезапястном суставе с гантелью. Это упражнение можно выполнять одной рукой, используя гантели.

Изолированное сгибание рук в лучезапястных суставах. Подъем можно осуществлять, положив предплечья на скамью Скотта.



Обратное сгибание рук в лучезапястных суставах



Выполнение

1. Сядьте на край скамьи, возьмите штангу прямым средним хватом и положите предплечья на бедра.
2. Опустите штангу, сгибая руки в лучезапястных суставах.
3. Поднимите штангу, разгибая руки в лучезапястных суставах.

Прорабатываемые мышцы

Основные: мышцы, разгибающие руку в лучезапястном суставе.

Дополнительные: мышцы, сгибающие и разгибающие пальцы.

Анатомические аспекты

Хват. Идеальным считается средний или узкий хват. Кисти рук должны находиться на одной линии с предплечьями.

Упражнение выполняется прямым хватом. Большие пальцы обхватывают гриф.

Положение тела. Опорой для предплечий могут служить:

- 1) прямая скамья;
- 2) верхняя поверхность бедер;
- 3) скамья Скотта;
- 4) предплечья могут также находиться в безопорном состоянии в положении стоя.

Диапазон движения. Старайтесь максимально сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах, чтобы увеличить нагрузку на мышцы.

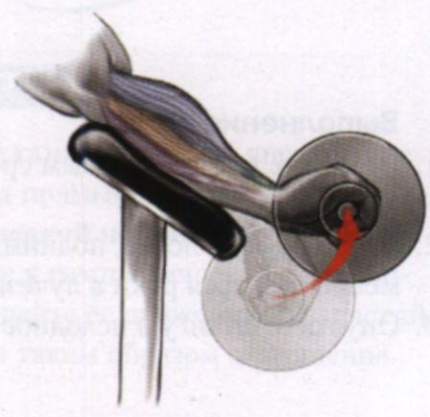
Траектория движения. От положения предплечий относительно пола зависит сила сопротивления, а также то, какие мышцы прорабатываются в ходе упражнения. Если предплечья параллельны полу, то в начале упражнения сопротивление максимально, а по мере подъема штанги ослабевает. Если же предплечья находятся под углом к полу (локтевые суставы выше лучезапястных), то в начале сопротивление минимально, а к концу движения возрастает. Второй вариант более эффективен для проработки мышц предплечья.

ВАРИАНТ

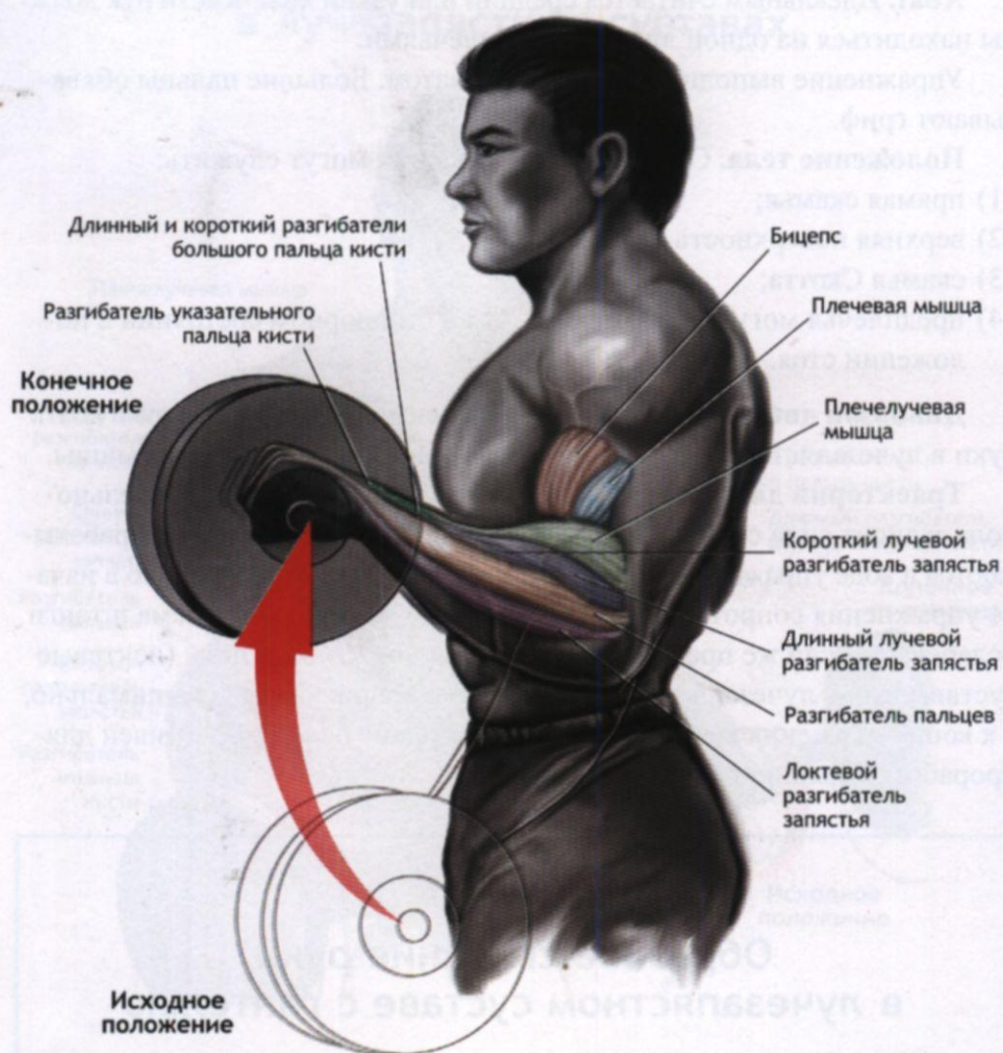
Обратное сгибание руки в лучезапястном суставе с гантелью

Это упражнение можно выполнять также одной рукой, используя гантели.

Дополнительно
Обратное сгибание рук в лучезапястных суставах. Выполняйте упражнение, положив предплечья на скамью Скотта.



Обратное сгибание рук в локтях стоя



Выполнение

1. Возьмите штангу прямым средним хватом и опустите ее, выпрямляя руки.
2. Сгибая руку в локте, поднимите штангу на уровень плеч, одновременно разгибая руки в лучезапястных суставах.
3. Опустите штангу в исходное положение, расслабляя запястья.

Прорабатываемые мышцы

Основные: мышцы, разгибающие пальцы и руку в лучезапястном суставе.

Дополнительные: бицепс, плечелучевая мышца, плечевая мышца.

Анатомические аспекты

Хват. Упражнение выполняется прямым хватом, большие пальцы обхватывают гриф. Идеальным считается средний или узкий хват. Кисти рук должны находиться на одной линии с предплечьями.

Диапазон движения. Чтобы добиться максимальной проработки мышц предплечий, необходимо полностью сгибать и разгибать руки в лучезапястных суставах. При подъеме штанги полностью разгибайте руки в лучезапястных суставах в направлении груди и сгибайте их в нижнем положении.

Сопротивление. По мере подъема штанги сопротивление возрастает. Чтобы сконцентрировать максимум усилий на мышцах предплечий, сохраняйте руки разогнутыми в лучезапястных суставах до тех пор, пока предплечья не опустятся параллельно полу.



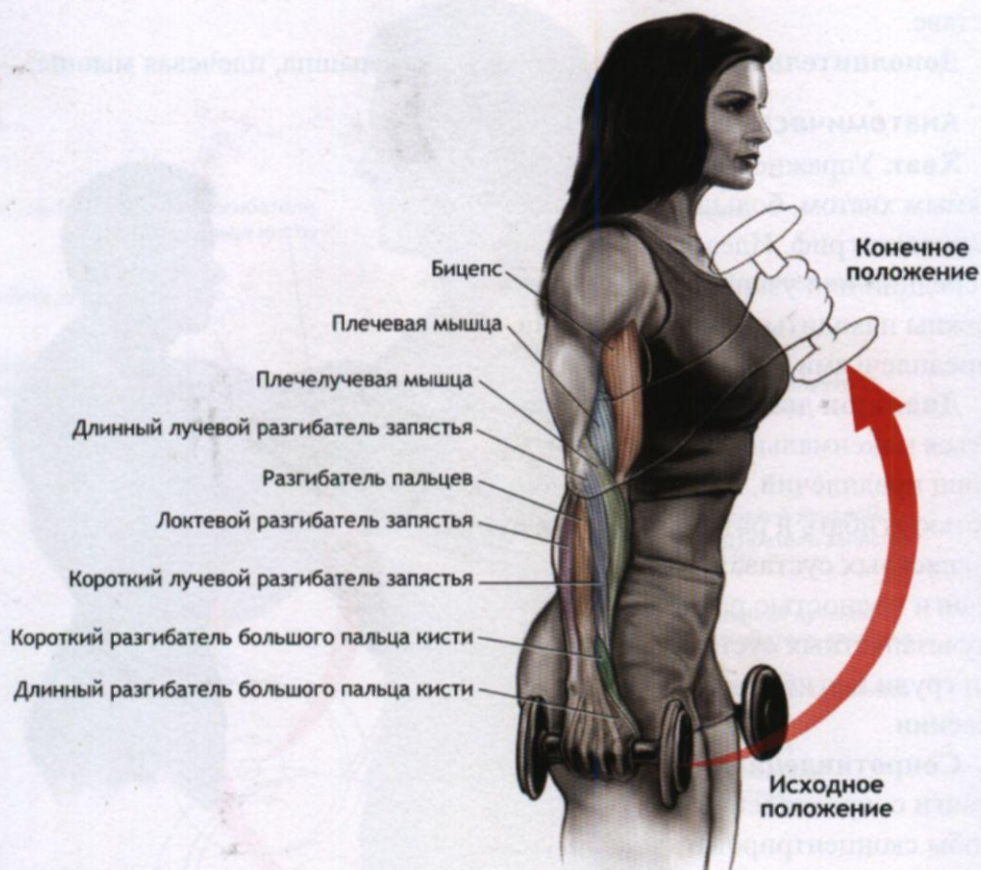
Полное разгибание рук в лучезапястных суставах

ВАРИАНТЫ

Обратное сгибание рук в локтях с гантелями. Это упражнение можно выполнять и с гантелями, взяв их прямым хватом.

Подъем отягощения на гимнастической палке. Прикрепите небольшое отягощение на прочной веревке к гимнастической палке по середине. Держа палку перед собой, вращайте ее движениями запястий и наматывайте на нее веревку, поднимая таким образом отягощение.

«Молоток»



Выполнение

1. Возьмите в руки гантели нейтральным хватом.
2. Сгибая руку в локте, поднесите одну гантель к плечу, не меняя хвата.
3. Опустите руку в исходное положение, полностью выпрямив ее, и повторите упражнение другой рукой.

Прорабатываемые мышцы

Основные: плечелучевая мышца.

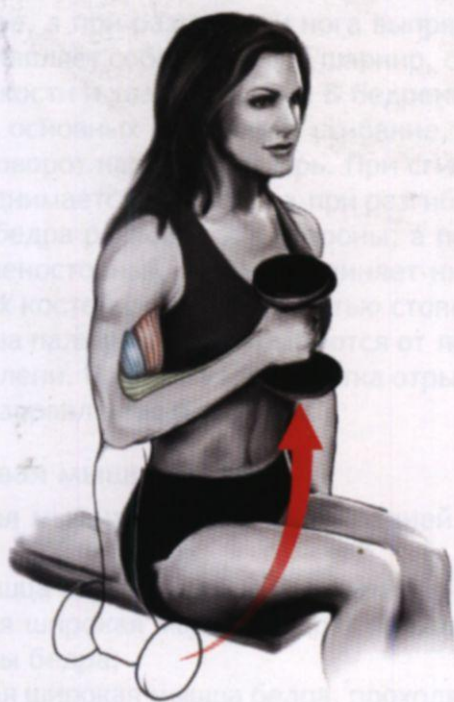
Дополнительные: плечевая мышца; мышцы, сгибающие и разгибающие руку в лучезапястном суставе; бицепс.

Анатомические аспекты

Хват. Упражнение выполняется нейтральным хватом, большие пальцы обхватывают гриф.

Диапазон движения. Чтобы добиться максимального участия мышц предплечья, необходимо совершать движения в вертикальной плоскости. При подъеме гантели к плечу большой палец должен быть обращен вверх.

Траектория движения. Для перенесения нагрузки на плечелучевую мышцу лучше совершать движения не вдоль боковой поверхности тела, а перед грудью.



Подъем гантели к груди для проработки плечелучевой мышцы

Вноге выделяют верхнюю часть (бедро) и нижнюю (голень). Бедро включает в себя одну бедренную кость, а голень состоит из двух костей – большой берцовой (расположенной со стороны большого пальца стопы) и малой берцовой (расположенной со стороны мизинца). Коленный сустав представляет собой простой шарнир между бедренной и большой берцовой костями. Он может совершать два движения – сгибание и разгибание. При сгибании колена голень отклоняется к задней поверхности бедра, а при разгибании нога выпрямляется. Тазобедренный сустав представляет собой шаровой шарнир, соединяющий верхнюю часть бедренной кости и тазовую кость. В бедренном суставе может совершаться шесть основных движений: сгибание, разгибание, разведение, сведение, поворот наружу и внутрь. При сгибании тазобедренного сустава бедро поднимается к животу, а при разгибании отводится назад. При разведении бедра расходятся в стороны, а при сведении соединяются вместе. Голеностопный сустав соединяет нижнюю часть большой и малой берцовых костей с таранной костью стопы. При сгибании голеностопного сустава пальцы стопы отрываются от пола, а стопа движется в направлении голени. При разгибании пятка отрывается от пола, а стопа движется по направлению от голени.

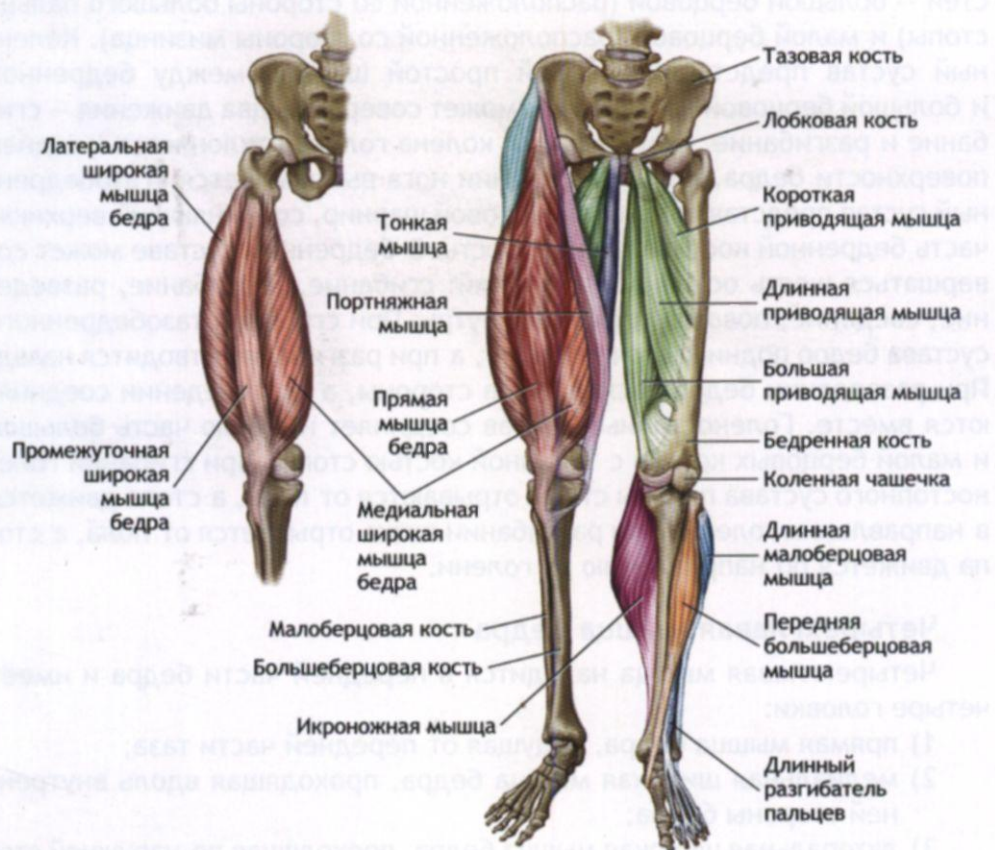
Четырехглавая мышца бедра

Четырехглавая мышца находится в передней части бедра и имеет четыре головки:

- 1) прямая мышца бедра, ведущая от передней части таза;
- 2) медиальная широкая мышца бедра, проходящая вдоль внутренней стороны бедра;
- 3) латеральная широкая мышца бедра, проходящая по наружной стороне бедра;
- 4) промежуточная широкая мышца бедра, проходящая по передней части бедра под прямой мышцей.

В нижней части все четыре головки сходятся вместе, крепятся к коленной чашечке, а затем с помощью общего сухожилия к большой берцовой кости сразу же под коленным суставом. Четырехглавая мышца разгибает ногу в коленном суставе, а прямая мышца сгибает ногу в тазобедренном суставе.

Мышцы ног. Вид спереди



Задняя группа мышц бедра

В задней части бедра расположены следующие мышцы:

- 1) двуглавая мышца бедра — проходит по наружной стороне бедра и крепится к головке малоберцовой кости непосредственно под коленом;
- 2) полуперепончатая мышца — проходит по внутренней стороне бедра и крепится к верхней части большеберцовой кости под коленом;
- 3) полусухожильная мышца — проходит по внутренней стороне бедра и крепится к верхней части большеберцовой кости рядом с полуперепончатой мышцей.

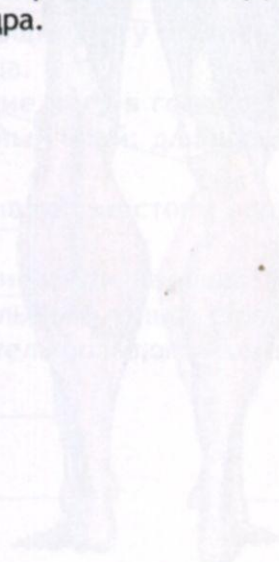
Все три мышцы имеют двойное назначение: они сгибают ногу в коленном и разгибают в тазобедренном суставе.

К другим мышцам бедра относятся:

Приводящие мышцы (внутренняя, медиальная группа мышц бедра): тонкая мышца, длинная приводящая, большая приводящая и короткая приводящая мышцы.

Отводящие мышцы: напрягатель широкой фасции, средняя ягодичная и малая ягодичная мышцы.

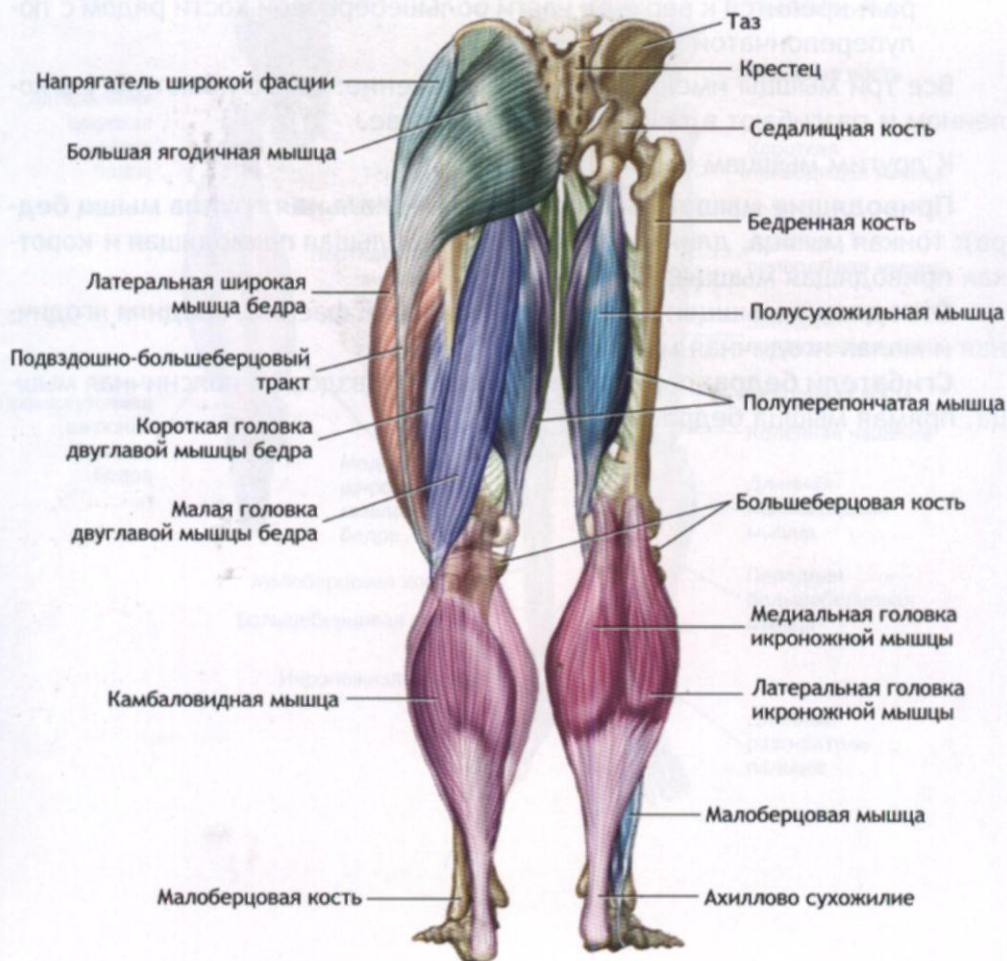
Сгибатели бедра: портняжная мышца, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.



Ягодичные мышцы

Большая ягодичная мышца одним концом крепится к тазовой кости, огибает тазобедренный сустав и другим концом крепится к верхней части бедренной кости. Эта мощная мышца служит для разгибания ноги в тазобедренном суставе. Хорошими упражнениями для развития ягодичных мышц служат приседания, становая тяга и выпады.

Мышцы ног и ягодиц. Вид сзади



Мышцы голени

Из десяти мышц голени самыми крупными являются:

- 1) икроножная мышца – самая заметная мышца голени. Обе ее головки (медиальная и латеральная) начинаются от задней поверхности бедренной кости непосредственно над коленным суставом;
- 2) камбаловидная мышца, начинающаяся от задней поверхности большеберцовой кости и находящаяся под икроножной мышцей.

Сухожилия икроножной и камбаловидной мышц объединяются, образуя ахиллово сухожилие, огибающее голеностопный сустав и прикрепляющееся к пяточной кости. Мышцы голени отвечают за разгибание ноги в голеностопном суставе (например, когда мы ходим на цыпочках). Вклад этих мышц голени в данное движение зависит от угла, под которым нога согнута в коленном суставе. Когда нога выпрямлена в колене, основная нагрузка приходится на икроножную мышцу, а камбаловидная мышца вступает в работу, когда нога согнута в колене. Заметьте, что икроножная мышца охватывает и коленный, и голеностопный сустав, поэтому у нее двойное назначение – сгибание ноги в колене и разгибание ее в голеностопном суставе.

В число других мышц голени входят:

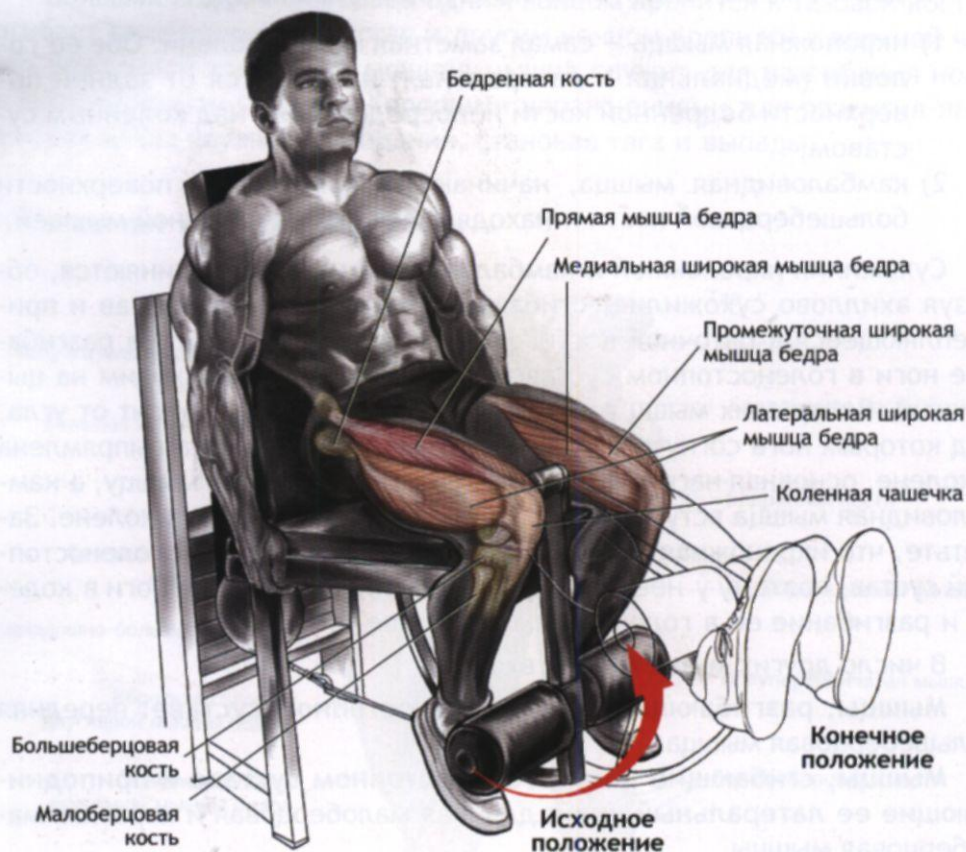
Мышцы, разгибающие ногу в голеностопном суставе: передняя большеберцовая мышца.

Мышцы, сгибающие ногу в голеностопном суставе и приподнимающие ее латеральный край: длинная малоберцовая и короткая малоберцовая мышцы.

Мышцы, поворачивающие стопу наружу: задняя большеберцовая мышца.

Сгибатели и разгибатели пальцев: длинный сгибатель пальцев, длинный сгибатель большого пальца стопы, длинный разгибатель пальцев, длинный разгибатель большого пальца стопы.

Разгибание ног



Выполнение

1. Сядьте на тренажер, зафиксировав ноги.
2. Поднимите ноги до полного их выпрямления в коленях.
3. Опустите ноги в исходное положение, согнув их в коленях под углом 90 градусов.

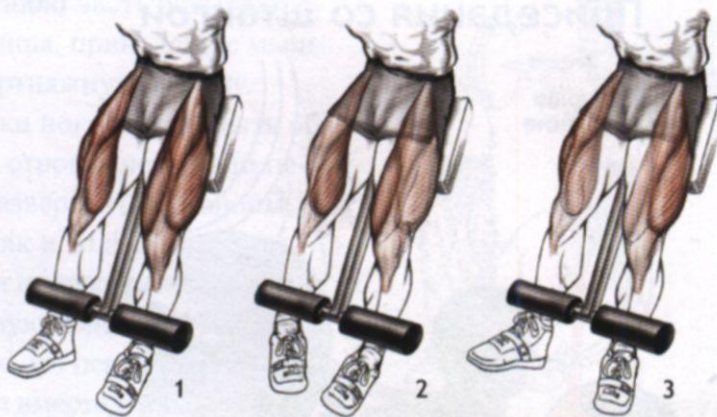
Прорабатываемые мышцы

Основные: четырехглавая мышца бедра.

Дополнительные: передняя большеберцовая мышца.

Анатомические аспекты

Положение тела. Если носки ног обращены строго вперед (1), то упражнение равномерно нагружает все области четырехглавой мышцы бедра. Если носки обращены внутрь (2), то большеберцовая кость поворачивается внутрь и нагрузка перемещается на медиальную широ-



Положение ног

кую мышцу бедра. Если носки разведены в стороны (3), то большеберцовая кость поворачивается наружу и включает в работу латеральную широкую мышцу бедра. Чем ближе расположены ступни, тем бóльшая нагрузка приходится на наружные мышцы бедра, а чем шире они разведены, тем больше нагрузка на внутренние мышцы.

Отрегулируйте спинку сиденья так, чтобы бедра полностью и плотно прилегали к сиденью, а спина – к спинке. Если вы немного отклонитесь назад или приподнимете ягодицы, то тем самым увеличите нагрузку на прямую мышцу бедра и повысите эффективность упражнения.

Диапазон движения. Дуга, которую описывают ноги, должна составлять приблизительно 90 градусов. Сознательно напрягайте четырехглавую мышцу, когда ноги находятся в верхнем положении и полностью выпрямлены. Чтобы избежать излишней нагрузки на коленные чашечки, не сгибайте ноги слишком сильно.

Сопротивление. В целом тренажер создает постоянное сопротивление, но некоторые новые модели немного повышают его в процессе подъема отягощения. Меньшее сопротивление в начале движения снижает нагрузку на коленный сустав, когда ноги согнуты.

ВАРИАНТ

Разгибание одной ноги. Выполнение данного упражнения одной ногой позволяет лучше сконцентрироваться на прорабатываемых мышцах. Особенно оно подходит тем, у кого наблюдается асимметрия мышц бедер, или тем, кто восстанавливается после травмы мышц одной ноги.

Приседания со штангой



Выполнение

1. Встаньте прямо, положив штангу на плечи. Ноги на ширине плеч.
2. Медленно сгибайтесь в коленях, пока бедра не станут параллельны полу.
3. Выпрямив ноги, вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы.

Дополнительные: задняя группа мышц бедра; приводящие мышцы; мышца, выпрямляющая позвоночник; мышцы живота.

Анатомические аспекты

Положение тела. Когда ноги находятся на расстоянии уже ширины плеч (1), нагружаются латеральная широкая мышца бедра и отводящие мышцы (напрягатель широкой фасции). Когда ноги стоят на ширине плеч (2), прорабатываются все мышцы бедра. Когда ноги расположены на расстоянии, превышающем ширину плеч (3), акцент смещается на

внутреннюю часть четырехглавой мышцы, приводящие мышцы и портняжную мышцу.

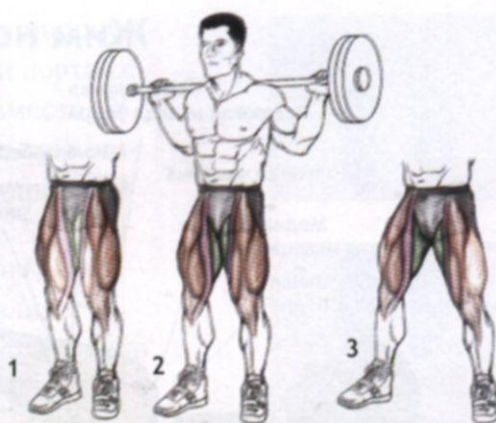
Носки ног должны быть обращены строго вперед или немного развернуты в стороны, так же как и колени.

Если положить под пятки небольшую подставку толщиной 2,5 см, то это перенесет вес тела вперед, а вместе с ним – и нагрузку с ягодичных мышц на четырехглавую.

Данное приспособление следует также использовать людям с недостаточно эластичными мышцами голени и бедер. Если переместить штангу на плечах несколько назад и ниже, то это улучшит равновесие и одновременно увеличит нагрузку на ягодичные мышцы. Этот прием зачастую используют спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом.

Держите спину ровно и не опускайте голову. Убедитесь, что руки лежат на грифе симметрично, и крепко держите штангу. Делайте глубокий вдох во время приседания и выдох во время подъема. Не наклоняйтесь вперед, поскольку это может привести к травме спины.

Диапазон движения. В нижней точке траектории движения ноги должны быть согнуты в коленях под углом 90 градусов, а бедра параллельны полу. Более глубокое приседание может вызвать травмы коленей и позвоночника.



Расстояние между ступнями

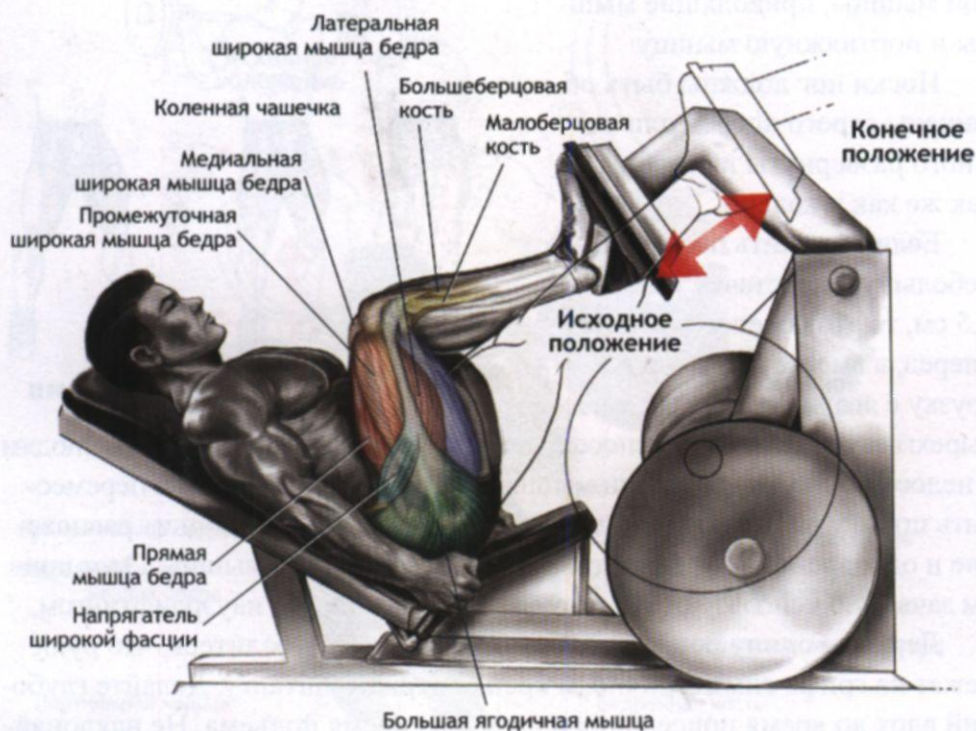
ВАРИАНТЫ

Фронтальные приседания. Если выполнять приседание со штангой, положенной на верхний отдел груди, то нагрузка перемещается с ягодичных мышц на четырехглавую мышцу бедра. Это упражнение выполнять сложнее, поэтому вес штанги должен быть меньше.

Приседания на тренажере. Выполнение данного упражнения с использованием специальных тренажеров, например машины Смита, повышает устойчивость тела и безопасность.



Жим ногами



Выполнение

1. Сядьте на тренажер для жима ногами и поставьте ноги на платформу на расстоянии ширины плеч.
2. Медленно опускайте отягощение, пока ноги не согнутся в коленях под углом 90 градусов.
3. Выпрямляя ноги, поднимите отягощение в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: четырехглавая мышца бедра.

Дополнительные: ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

Анатомические аспекты

Положение тела. Поставив ноги у нижнего края платформы (1), вы повышаете нагрузку на четырехглавую мышцу бедра. Если их поставить ближе к верхнему краю (2), то нагрузка переместится на ягодичные мышцы и заднюю группу мышц бедра.

Поставив ноги на ширину плеч, вы равномерно нагружаете все мышцы бедра. Расстояние между ногами, превышающее ширину плеч (1),

переносит нагрузку на медиальную широкую мышцу бедра, приводящие мышцы и портняжную мышцу. Если поставить ноги вместе (2), то акцент перемещается на латеральную широкую мышцу бедра и напрягатель широкой фасции.

Угол, под которым располагается ваше туловище по отношению к ногам, влияет на то, какие мышцы прорабатываются, какую нагрузку испытывает нижний отдел спины. Когда угол между спинкой и сиденьем составляет 90 градусов, прорабатываются ягодичные мышцы и задняя группа мышц бедра, но в то же время возрастает напряжение в нижнем отделе спины. Если откинуть спинку дальше, то вы сможете убрать ненужную нагрузку с позвоночника и переключить усилия на четырехглавую мышцу бедра.

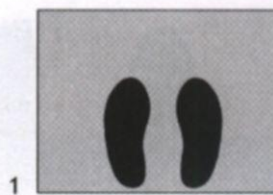
Диапазон движения. Не выпрямляя ноги при подъеме платформы полностью, вы сможете сохранить напряжение четырехглавой мышцы.

Траектория движения. Надавливая на платформу подушечками стопы при подъеме и немного отрывая пятки при опускании, вы сильнее прорабатываете четырехглавую мышцу бедра и снижаете нагрузку на коленные суставы. Если пятки постоянно прижаты к платформе, то нагрузка переносится на заднюю группу мышц бедра и ягодичные мышцы.

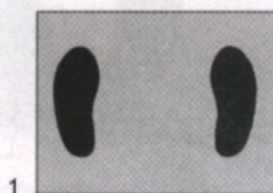
Сопротивление. В отличие от приседаний со штангой на плечах, тренажер снижает нагрузку на позвоночник и уменьшает риск травм. Кроме того, он позволяет лучше проработать четырехглавую мышцу бедра.

ВАРИАНТ

Жим одной ногой. Данный вариант позволяет сконцентрировать усилия на проработке нужных групп мышц и предоставляет возможность не выполнять упражнение травмированной ногой.

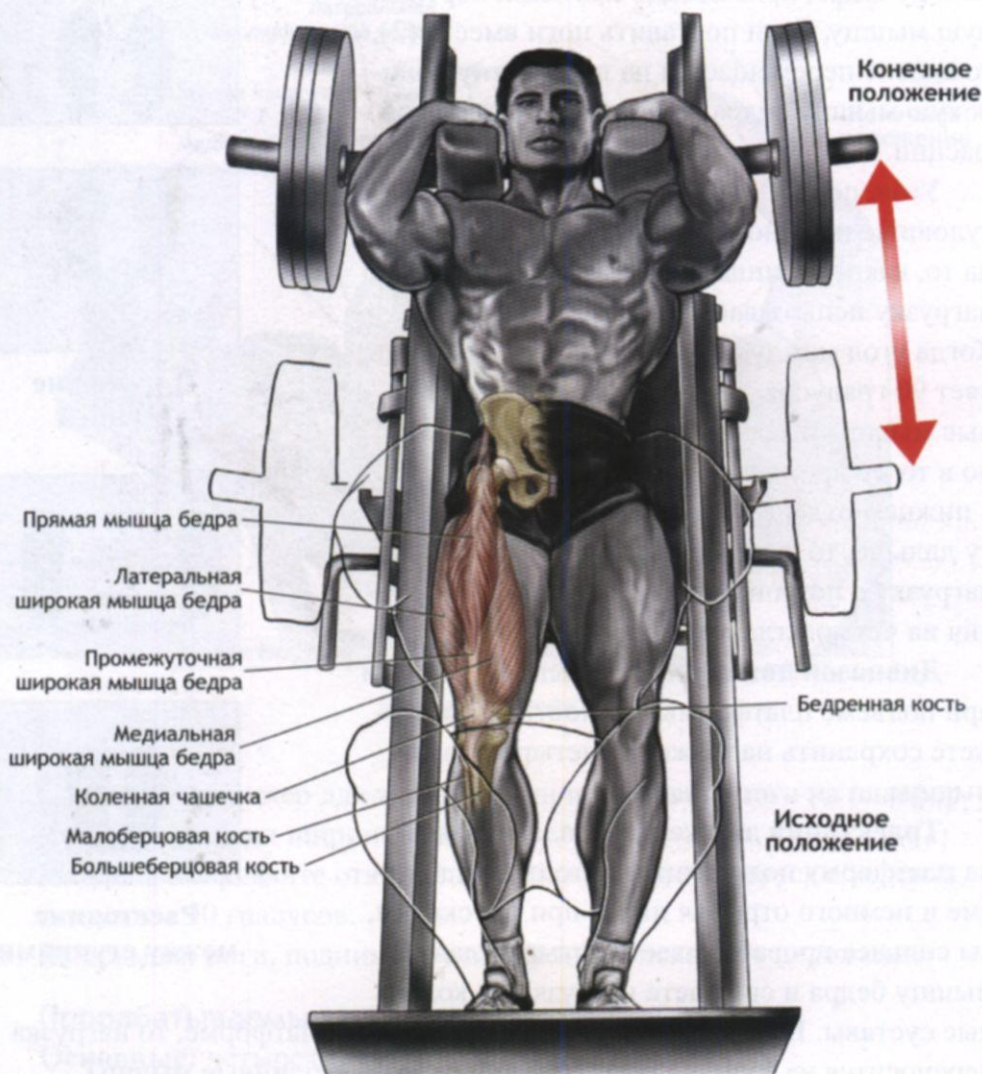


Положение ступней



Расстояние между ступнями

Приседания на тренажере



Выполнение

1. Прислонитесь к спинке тренажера и расположите плечи под подушками. Ноги на ширине плеч, носки ног обращены вперед.
2. Медленно присядьте, согнув ноги в коленях под углом 90 градусов.
3. Напрягая мышцы ног, примите исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: четырехглавая мышца бедра.

Дополнительные: ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

Анатомические аспекты

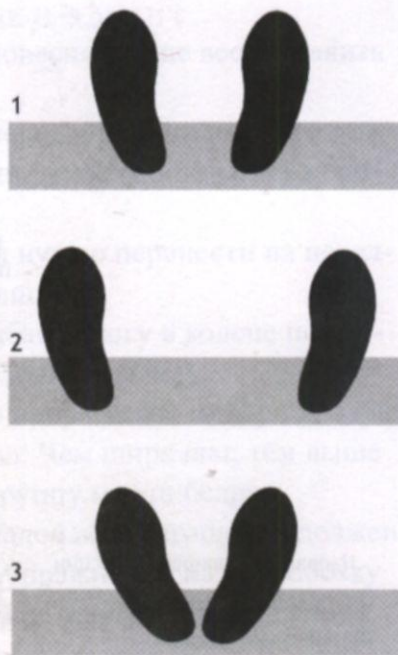
Положение тела. Поставив ноги на ширину плеч (1), вы равномерно нагружаете все мышцы бедра. Расстояние, превышающее ширину плеч (2), переносит нагрузку на внутреннюю часть четырехглавой мышцы, приводящие мышцы и портняжную мышцу. Поставив ноги вместе (3), вы переносите нагрузку на латеральную широкую мышцу бедра и напрягатель широкой фасции.

Носки ног должны указывать в том же направлении, что и колени, то есть вперед. Если поставить ноги на задний край платформы, то наибольшая нагрузка придется на четырехглавую мышцу бедра, а если на передний, то на ягодичные мышцы и заднюю группу мышц бедра.

Траектория движения. Приподнимая пятки в момент опускания отягощения, вы сосредотачиваете усилия главным образом на четырехглавой мышце и снижаете нагрузку на коленные суставы.

Если остановить подъем за несколько сантиметров до полного выпрямления ног в коленях, то можно сохранить напряжение четырехглавой мышцы.

Сопротивление. В отличие от приседаний со штангой, тренажер предоставляет опору для позвоночника. Кроме того, в данном случае основная нагрузка приходится не на ягодичные мышцы, а на четырехглавую мышцу бедра.



Расстояние между ступнями

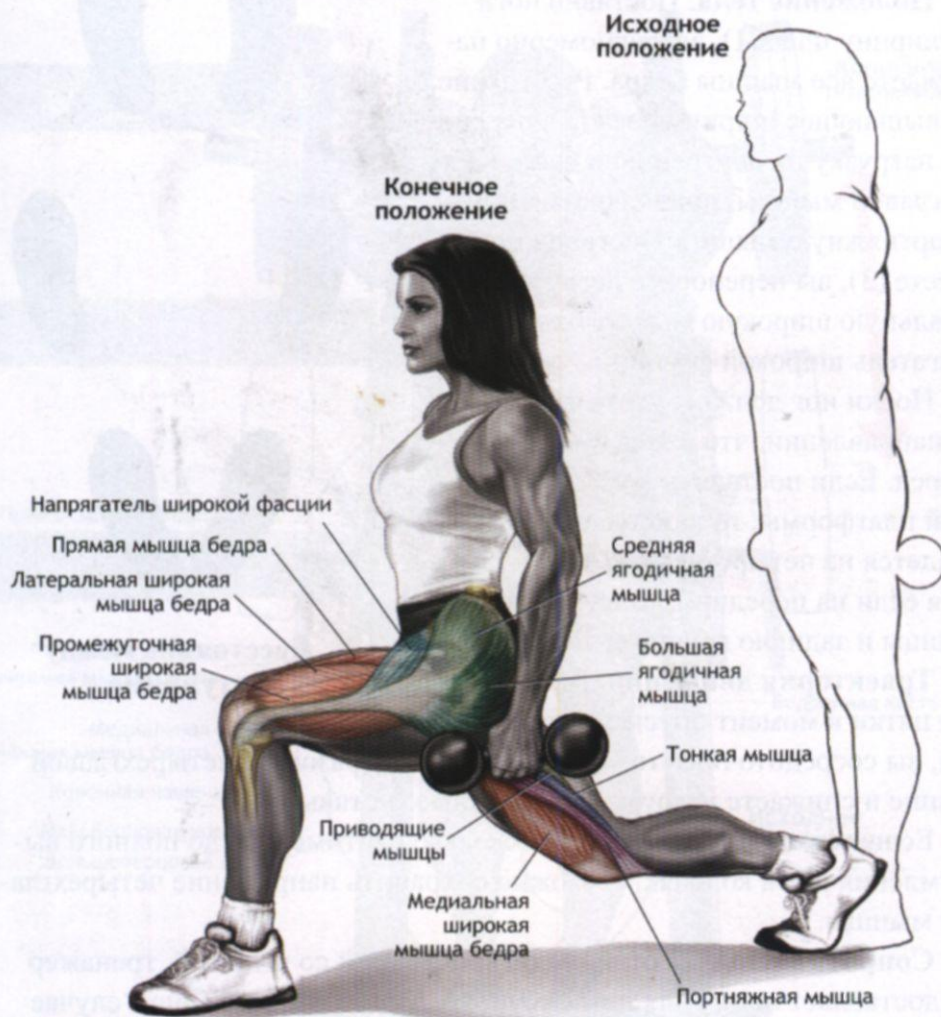
ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА БЕДРА

ВАРИАНТЫ

Приседания с гантелями. Приседания с гантелями в опущенных вниз руках соединяют элементы приседания со штангой и элементы приседания на тренажере, однако самым слабым звеном является положение рук.

Обратные приседания на тренажере. При выполнении упражнения на тренажере лицом к спинке вы прорабатываете в основном ягодичные мышцы и заднюю группу мышц бедра.

Выпад



Выполнение

1. Поставьте ноги на ширину плеч, возьмите гантели.
2. Сделайте выпад вперед так, чтобы бедро стоящей впереди ноги было параллельно полу.
3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, сменив положение ног.

Прорабатываемые мышцы

Основные: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы.

Дополнительные: задняя группа мышц бедра, приводящие мышцы.

Анатомические аспекты

Положение тела. Для сохранения равновесия лучше всего ставить ноги на ширину плеч.

Носки ног должны указывать строго вперед или быть немного развернуты наружу. Нога, расположенная сзади, должна оставаться неподвижной.

В положении выпада основной вес тела нужно перенести на переднюю ногу. Спину выпрямите и держите ровно.

Диапазон движения. Делая выпад, сгибайте ногу в колене под углом 90 градусов. Бедро должно быть параллельно полу.

Траектория движения. Чтобы хорошо проработать четырехглавую мышцу, не делайте слишком большой выпад. Чем шире шаг, тем выше нагрузка на ягодичные мышцы и заднюю группу мышц бедра.

Соппротивление. При выполнении выпадов вес отягощения должен быть меньше, чем при выполнении других упражнений на проработку мышц ног. Чрезмерный вес отягощения может привести к появлению болей в коленях.

ВАРИАНТ

Выпад со штангой

Данное упражнение можно выполнять со штангой, однако гантели позволяют лучше сохранять равновесие.

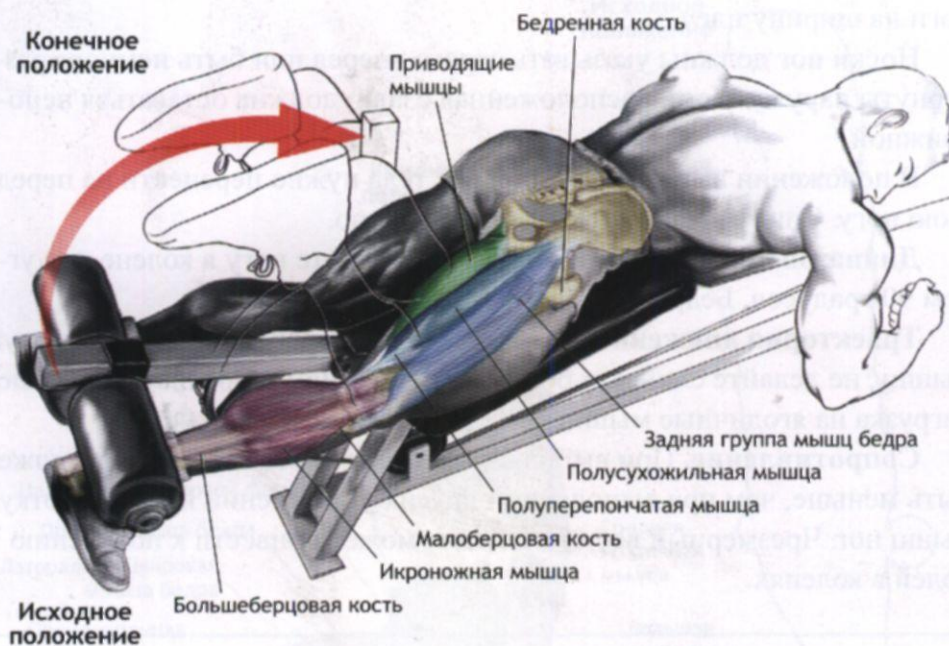
Дополнительно

Выпады с продвижением вперед. Вместо того чтобы после каждого шага возвращаться в исходное положение, продолжайте двигаться вперед, делая выпад другой ногой.

Выпады на машине Смита. Это упражнение похоже на выпад со штангой, но тренажер позволяет лучше сохранять равновесие.



Сгибание ног лежа



Выполнение

1. Лягте животом на скамью тренажера и зафиксируйте ноги.
2. Поднимите ноги, сгибая их в коленях.
3. Вернитесь в исходное положение.

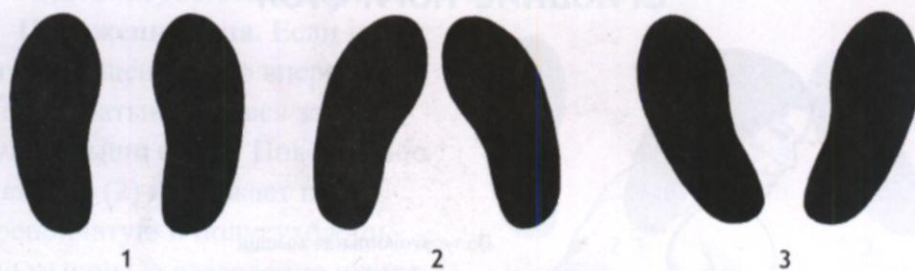
Прорабатываемые мышцы

Основные: задняя группа мышц бедра.

Дополнительные: ягодичные мышцы, мышцы голени.

Анатомические аспекты

Положение тела. Если носки ног обращены строго вперед (1), то задействуется вся задняя группа мышц бедра. Если носки обращены внутрь (2), то прорабатываются полуперепончатая и полусухожильная мышцы. Если носки обращены наружу (3), то усилия сосредоточены на двуглавой мышце бедра. Если стопы находятся под углом 90 градусов к голени, это снижает нагрузку на мышцы голени и позволяет сосредоточиться на проработке задней группы мышц бедра. Если разогнуть стопы (как при ходьбе на цыпочках), то в упражнении будут участвовать и мышцы голени.



Положение ступней

Стандартным положением является разведение ног на ширину бедер. При более широком разведении нагрузка приходится на полуперепончатую и полусухожильную мышцы, а при более узком – на двуглавую мышцу бедра. Ширина разведения ног ограничивается фиксатором тренажера.

Скамья большинства современных тренажеров имеет изгиб в районе поясницы. Приподнятое положение таза позволяет изолированно проработать заднюю группу мышц бедра. Спина должна быть ровной. Не отрывайте грудь от скамьи.

Диапазон движения. Поднимая ноги, как можно сильнее сгибайте их в коленях. В нижней фазе не выпрямляйте ноги в коленях полностью, чтобы сохранить напряжение в задней группе мышц бедра и снизить нагрузку на коленные суставы.

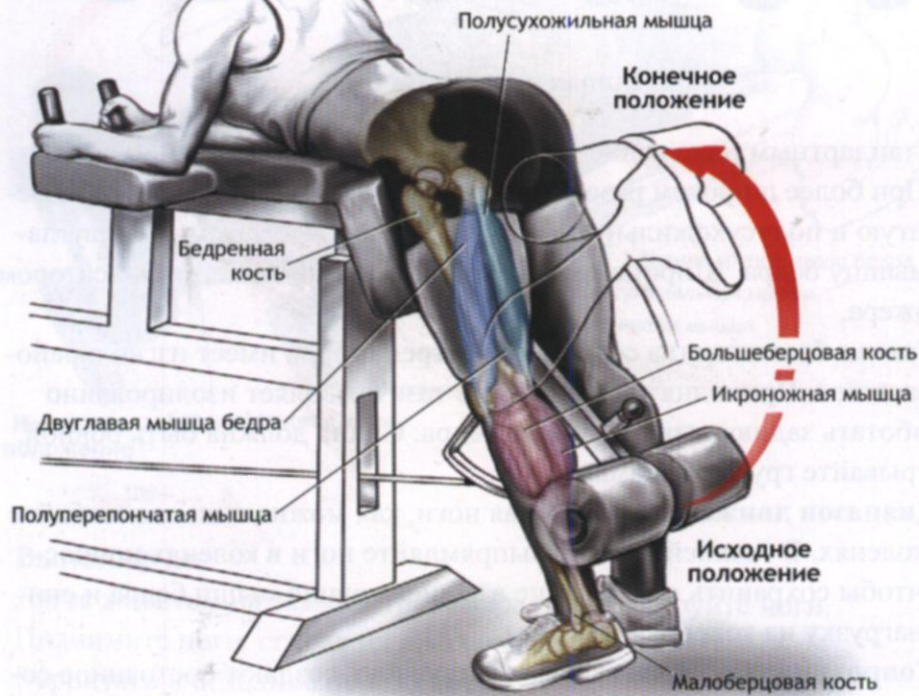
Сопротивление. Тренажеры, как правило, создают постоянное сопротивление, но в некоторых новых моделях оно снижается в начальной точке движения, где задняя группа мышц бедра полностью растянута и наиболее подвержена травмам.

ВАРИАНТ

Сгибание ног сидя. Прямой угол между туловищем и бедрами позволяет максимально нагрузить заднюю группу мышц бедра.

Сгибание ноги стоя

▶ Задняя группа мышц бедра



Выполнение

1. Стоя на одной ноге, заведите пятку другой ноги за фиксатор тренажера.
2. Поднимите ногу, сгибая ее в колене.
3. Опустите ногу в исходное положение.

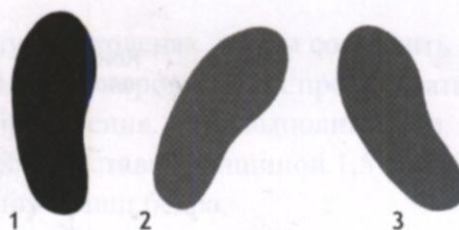
Прорабатываемые мышцы

Основные: задняя группа мышц бедра.

Дополнительные: ягодичные мышцы, мышцы голени.

Анатомические аспекты

Положение тела. Если носок ноги обращен строго вперед (1), то прорабатывается вся задняя группа мышц бедра. Поворот носка внутрь (2) нагружает полуперепончатую и полусухожильную мышцы, а разведение наружу (3) – двуглавую мышцу бедра.



Положение ступни

Если стопа находится под углом 90 градусов к голени, это снижает нагрузку на мышцы голени и позволяет изолированно проработать заднюю группу мышц бедра.

Скамья большинства современных тренажеров имеет изгиб в районе поясницы. За счет этого на заднюю группу мышц бедра приходится несколько бóльшая нагрузка, что способствует их усиленной проработке. В зависимости от конструкции тренажера, вы можете стоять на стопе или на колене.

Диапазон движения. Поднимая ногу, как можно сильнее сгибайте ее в колене. В нижней фазе не выпрямляйте ногу в колене полностью, чтобы сохранить напряжение задней группы мышц бедра и снизить нагрузку на коленный сустав.

Сопротивление. В отличие от сгибания ног лежа, это упражнение выполняется одной ногой, что позволяет сосредоточиться на проработке нужных мышц и изолированно их проработать. Тренажеры, как правило, создают постоянное сопротивление, но в некоторых новых моделях оно снижается в начальной точке движения, где задняя группа мышц бедра полностью растянута и наиболее подвержена травмам.

ВАРИАНТ

Сгибание ноги стоя на колене. Существуют тренажеры, где вы опираетесь на колено и предплечья. За счет наклона вперед в пояснице создается максимальная нагрузка на заднюю группу мышц бедра, что делает данный вариант более предпочтительным по сравнению со сгибанием ноги стоя.

Становая тяга на прямых ногах



Выполнение

1. Встаньте прямо, держа штангу перед собой в опущенных вниз руках. Ноги на ширине бедер.
2. Наклонитесь от поясницы, не сгибая ноги в коленях.
3. Не касаясь штангой пола, вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: задняя группа мышц бедра, ягодичные мышцы.

Дополнительные: мышца, выпрямляющая позвоночник; четырехглавая мышца бедра.

Анатомические аспекты

Хват. Разнонаправленный хват позволяет не допустить вращения грифа в руках.

Положение тела. Ноги должны стоять на ширине бедер. Если расположить их шире, то нагрузка переместится на заднюю группу мышц бедра.

Носки ног должны быть обращены вперед или немного развернуты наружу.

Ноги должны быть немного согнуты в коленях, чтобы сохранить напряжение задней группы мышц бедра и изолированно их проработать. Спину держите ровно в ходе всего упражнения. Если выполнять его стоя на носках или положив под пятки подставку толщиной 1,5 см, это поможет вам растянуть заднюю группу мышц бедра.

Диапазон движения. Опускайте штангу, держа спину ровно, пока не почувствуете максимальную растяжку задней группы мышц бедра. Необходимости становиться на скамью или другую подставку, чтобы увеличить глубину опускания, нет. При максимальном наклоне вперед происходит полная растяжка задней группы мышц бедра. Сгибание нижнего отдела позвоночника не дает дополнительного эффекта, но повышает риск получения травмы. В зависимости от степени вашей гибкости штанга должна опускаться ниже коленей, но выше голеностопного сустава.

Траектория движения. Штанга должна двигаться вверх и вниз строго вертикально как можно ближе к телу.

Сопротивление. Становая тяга на прямых ногах для проработки задней группы мышц бедра требует меньшего веса отягощения, чем обычная становая тяга, направленная на проработку мышц спины.

ВАРИАНТ

Становая тяга с гантелями на прямых ногах

Это упражнение можно выполнять и с гантелями, держа их в опущенных вниз руках.



Подъем на носках в положении стоя



Выполнение

1. Встаньте носками на степ-платформу, положив на плечи подушки тренажера и как можно ниже опустив пятки.
2. Поднимите пятки как можно выше, не сгибая ноги в коленях.
3. Медленно вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: икроножная мышца.

Дополнительные: камбаловидная мышца.

Анатомические аспекты

Положение тела. Если носки ног обращены строго вперед (1), то все части икроножной мышцы задействуются в равной степени. Поворачивая носки наружу (2), вы прорабатываете медиальную головку икроножной мышцы, а поворачивая их внутрь (3) – латеральную головку.

Если ноги находятся на ширине бедер, то все части икроножной мышцы прорабатываются равномерно. Более широкое разведение ног (1) нагружает медиальную головку икроножной мышцы, а сведение ног (2) переносит нагрузку на латеральную головку.

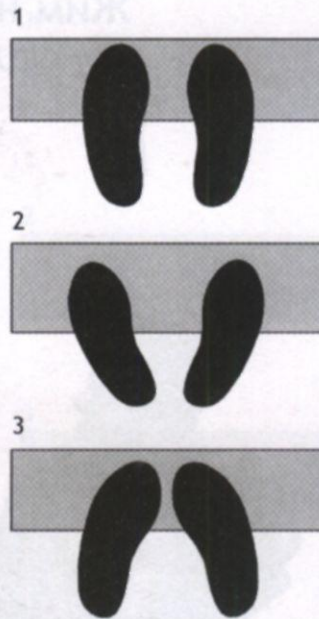
Спина должна быть ровная. Если ноги в коленях полностью выпрямлены, то основная нагрузка приходится на икроножную мышцу. Если ноги немного согнуты в коленях, то в работу включается и камбаловидная мышца.

Диапазон движения. Старайтесь полностью растягивать мышцы, опуская пятки как можно ниже, и максимально напрягать их при подъеме.

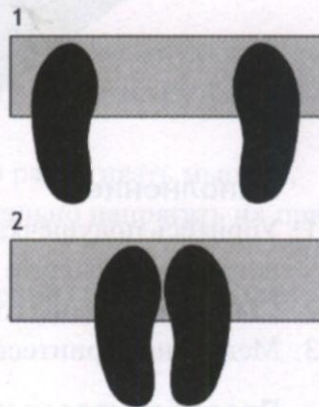
ВАРИАНТЫ

Подъем на носках с использованием машины Смита. Это упражнение можно выполнять и на тренажере, встав ногами на высокую степ-платформу.

Подъем на носке одной ноги. Прделайте это же упражнение на одной ноге, держа в одноименной руке гантель.



Положение ступней



Расстояние между ступнями

Жим носками на тренажере для мышц голени



Выполнение

1. Упритесь подушечками ступней в площадку тренажера для жима ногами и приведите носки как можно ближе к себе.
2. Сокращая мышцы голени, отведите носки как можно дальше от себя.
3. Медленно вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: икроножная мышца.

Дополнительные: камбаловидная мышца.

Анатомические аспекты

Положение тела. Если носки ног обращены строго вперед (1), то все части икроножной мышцы задействуются в равной степени. Поворачивая носки наружу (2), вы прорабатываете медиальную головку икроножной мышцы, а поворачивая их внутрь (3) – латеральную головку.

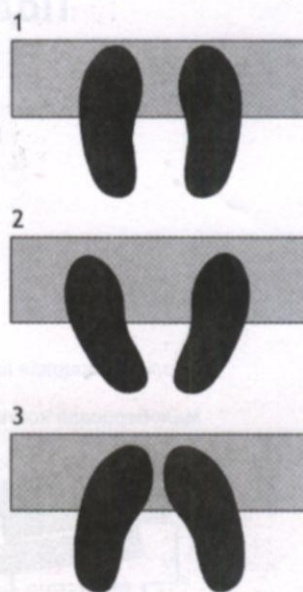
Если ноги находятся на ширине бедер, то все части икроножной мышцы прорабатываются равномерно. Более широкое разведение ног нагружает медиальную головку икроножной мышцы, а сведение ног переносит нагрузку на латеральную головку.

С точки зрения биомеханики это упражнение можно рассматривать как подъем на носках в наклоне. Полностью выпрямите ноги в коленях, чтобы движение совершалось только в голеностопных суставах.

В данном случае основная нагрузка приходится на икроножную мышцу. Если ноги немного согнуты в коленях, то в работу включается и камбаловидная мышца.

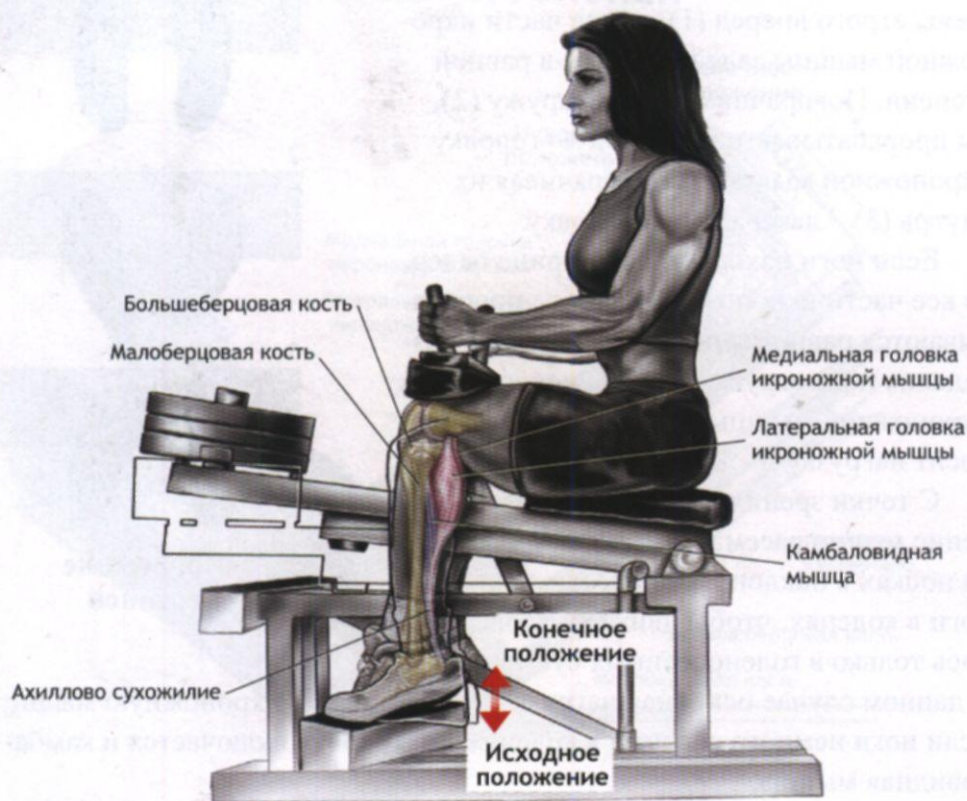
Диапазон движения. Старайтесь полностью растягивать мышцы, сгибая ноги в голеностопных суставах, и максимально напрягать их при разгибании.

Сопrotивление. Нагрузка в данном упражнении создается за счет давления площадки для ног.



Положение ступней

Подъем на носках сидя



Выполнение

1. Сидя на тренажере, поставьте подушечки ступней на степ-платформу, положите отягощение на колени и как можно ниже опустите пятки.
2. Как можно выше поднимая пятки, переместите отягощение максимально вверх.
3. Медленно вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: камбаловидная мышца.

Дополнительные: икроножная мышца.

Анатомические аспекты

Положение тела. Если носки ног обращены строго вперед (1), то все части икроножной мышцы задействуются в равной степени. Поворачивая носки наружу (2), вы прорабатываете медиальную головку икроножной мышцы, а поворачивая их внутрь (3) – латеральную головку.

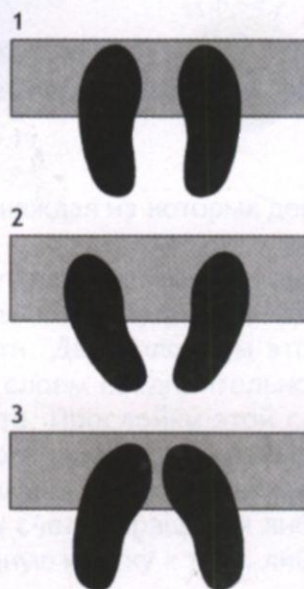
Если ноги находятся на ширине бедер, то все части икроножной мышцы прорабатываются равномерно. Более широкое разведение ног нагружает медиальную головку икроножной мышцы, а сведение ног переносит нагрузку на латеральную головку.

Отягощение размещайте как можно ближе к коленям. В положении сидя с согнутыми в коленях ногами нагрузка распределяется между камбаловидной и икроножной мышцами.

Диапазон движения. Старайтесь полностью растягивать мышцы, сгибая ноги в голеностопных суставах, и максимально напрягать их при разгибании.

ВАРИАНТ

Подъем на носках со штангой сидя. Данное упражнение можно выполнять сидя на скамье. Для этого надо поставить носки на степ-платформу, а на колени положить штангу.



Положение ступней

Стенки живота можно разделить на две части, каждая из которых действует по-разному.

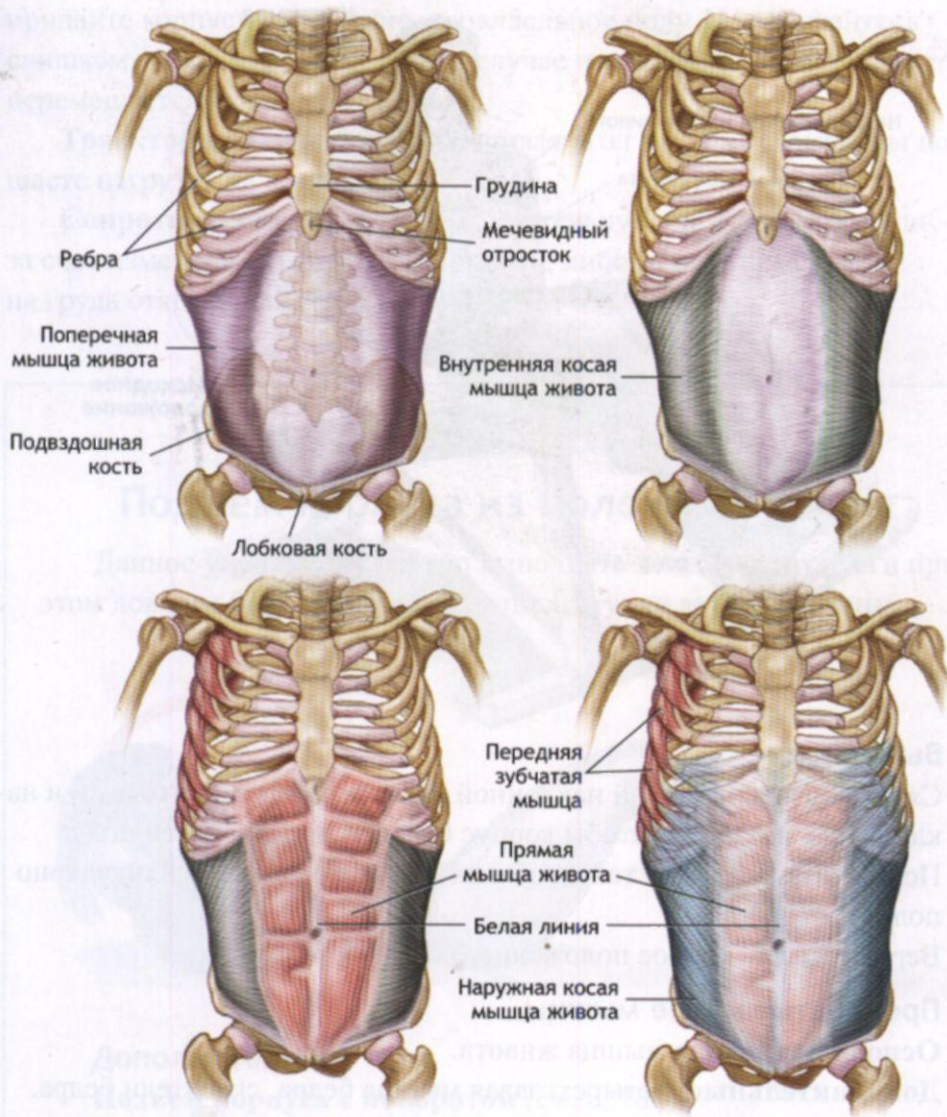
Переднюю стенку брюшной полости образует прямая мышца живота. Она начинается от нижнего края грудной клетки и грудины и идет вертикально вниз, прикрепляясь к лонной кости. Две половины этой мышцы (правая и левая) разделены посредине слоем соединительной ткани, которая называется белой линией живота. Прослойки этой соединительной ткани придают прямой мышце живота характерный рельеф в виде выпуклых прямоугольников. Прямая мышца живота отвечает за наклон вперед. Это движение совершается за счет сокращения либо верхней части мышцы, которая притягивает грудную клетку к тазу, либо нижней, которая поднимает таз к грудной клетке.

Боковые стенки живота состоят из трех слоев мышц. Наружная косая мышца живота хорошо видна сквозь кожу. Она проходит наискосок от грудной клетки к тазу. Средний слой образует внутренняя косая мышца живота, которая проходит наискосок от таза к грудной клетке. Она располагается под наружной косой мышцей живота, и волокна обеих мышц расположены под прямым углом друг к другу. Самый нижний слой образует поперечная мышца, которая проходит горизонтально по боковым стенкам живота. Сокращение косых мышц живота с одной стороны тела вызывает боковой наклон туловища. Одновременное сокращение косых мышц с обеих сторон помогает прямой мышце живота наклонять туловище вперед и заодно придает прочность стенкам брюшной полости, если возникает необходимость поднимать большой вес. Учтите, что видна только наружная косая мышца живота.

Передняя зубчатая мышца составляет часть боковой стенки груди. Эта мышца начинается от лопатки и охватывает грудь по бокам, прикрепляясь к восьми верхним ребрам. Ее зубчатый край выходит из-под большой грудной мышцы и соединяется с пальцевидными выростами наружной косой мышцы живота. Передняя зубчатая мышца притягивает лопатку вперед, стабилизируя ее положение относительно грудной клетки. Она также выполняет вспомогательные функции при сокращении большой грудной мышцы и широчайшей мышцы спины. Прорабатывая наружную косую мышцу живота, вы одновременно развиваете и переднюю зубчатую мышцу.

Чтобы эффективно проработать мышцы живота, необходимо выполнять упражнения, затрагивающие все мышцы данной области. Для мышц верхнего отдела живота предназначены подъем корпуса и скручивание. Для мышц нижнего отдела – подъем ног и обратное скручивание. И наконец, для мышц боковых стенок живота выполните повороты и наклоны в стороны.

Мышцы живота



Подъем корпуса на наклонной скамье



Выполнение

1. Сядьте на верхний край наклонной скамьи, зафиксируйте ноги и наклонитесь назад так, чтобы корпус был почти параллелен полу.
2. Поднимите туловище так, чтобы оно было почти перпендикулярно полу.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: четырехглавая мышца бедра, сгибатели бедра.

Анатомические аспекты

Положение тела. Руки можно сложить за спиной, скрестить на груди или свести в «замок» на затылке. Изменение положения рук в указанной последовательности увеличивает сопротивление выполняемым движениям.

При отсутствии на скамье фиксатора найдите другую возможность жестко закрепить ноги.

Согните их в коленях, чтобы избежать излишней нагрузки на поясницу.

Диапазон движения. В верхнем положении корпус должен располагаться вертикально, а живот – почти касаться бедер. Опускаясь назад, придайте корпусу положение, параллельное полу. Не опускайтесь слишком низко, поскольку в этом случае напряжение с мышц живота перемещается на поясницу.

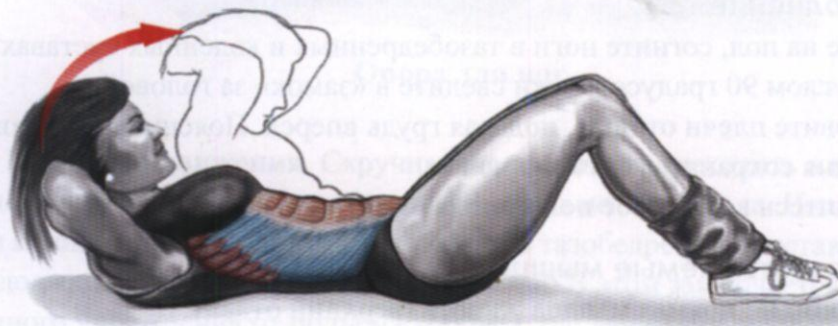
Траектория движения. Увеличивая угол наклона скамьи, вы повышаете нагрузку на мышцы.

Сопротивление. Создать дополнительную нагрузку можно либо за счет изменения угла наклона скамьи, либо за счет помещения на грудь отягощения.

ВАРИАНТ

Подъем корпуса из положения лежа

Данное упражнение можно выполнять лежа на полу. Ноги при этом должны быть согнуты в коленях, ступни зафиксированы.



Дополнительно

Подъем корпуса с поворотом (см. с. 182).

Скручивание



Выполнение

1. Лягте на пол, согните ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом 90 градусов, руки сведите в «замок» за головой.
2. Оторвите плечи от пола, подавая грудь вперед. Поясница при этом должна сохранять контакт с полом.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота (верхний отдел).

Дополнительные: косые мышцы живота.

Анатомические аспекты

Положение тела. Руки можно положить по бокам туловища, скрестить на груди или свести в «замок» на затылке. Изменение положения рук в указанной последовательности увеличивает сопротивление выполняемым движениям.

Можно расположить ступни на полу ближе к ягодицам или на опоре. Если ноги подняты, нагрузка увеличивается.

Ноги должны быть согнуты в тазобедренных суставах под углом 90 градусов к туловищу.



Опора для ног

Диапазон движения. Скручивание должно происходить в верхнем отделе позвоночника. При этом плечи отрываются от пола. Нижний отдел спины остается прижатым к полу, и в тазобедренном суставе не должно совершаться никаких движений. В этом заключается отличие данного упражнения от подъема корпуса, где движения осуществляются в пояснице и тазобедренных суставах.

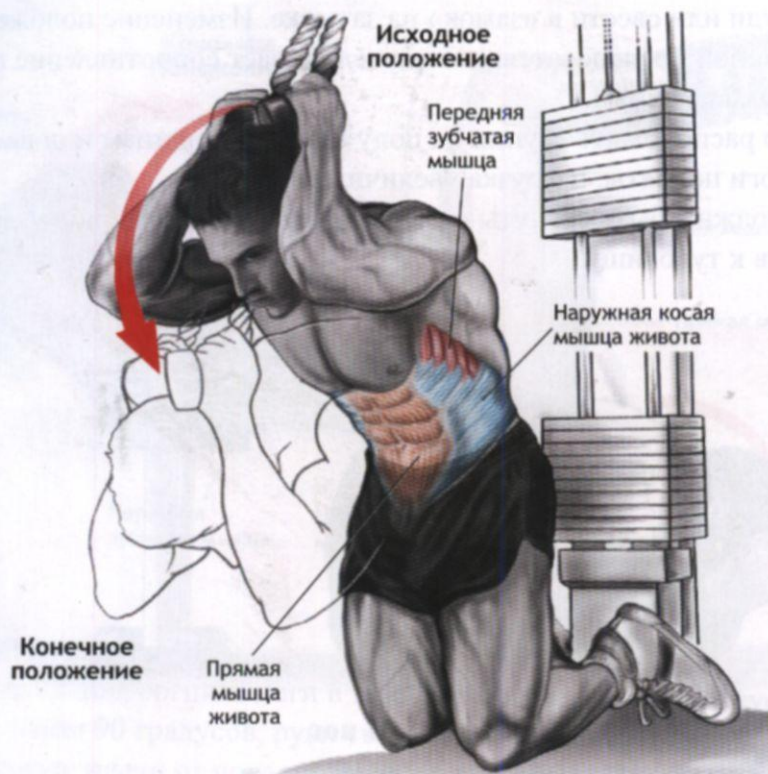
Сопротивление. Вы можете усложнить данное упражнение, сведя руки в «замок» на затылке или подняв ноги на скамью.

ВАРИАНТЫ

Обратное скручивание (см. с. 180).

Боковое скручивание (см. с. 184).

Скручивание на блоке



Выполнение

1. Встаньте на колени спиной к верхнему блоку, к тросу которого прикреплена канатная рукоять, и возьмитесь за нее обеими руками за головой.
2. Наклонитесь вперед от поясницы, скручивая корпус.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: косые мышцы живота, передняя зубчатая мышца.

Анатомические аспекты

Положение тела. Вы можете держать канатную рукоять за головой или перед грудью. Чем выше расположены руки, тем больше нагрузка.

Вы можете выполнять данное упражнение как спиной, так и лицом к блоку.

Диапазон движения. Наклоняйтесь вперед так, чтобы спина была почти параллельна полу.

Траектория движения. Чем ближе вы находитесь к блоку, тем больше будет траектория движения вашего туловища во время скручивания.

Сопротивление. Сопротивление можно отрегулировать за счет установки соответствующего отягощения на блоке.

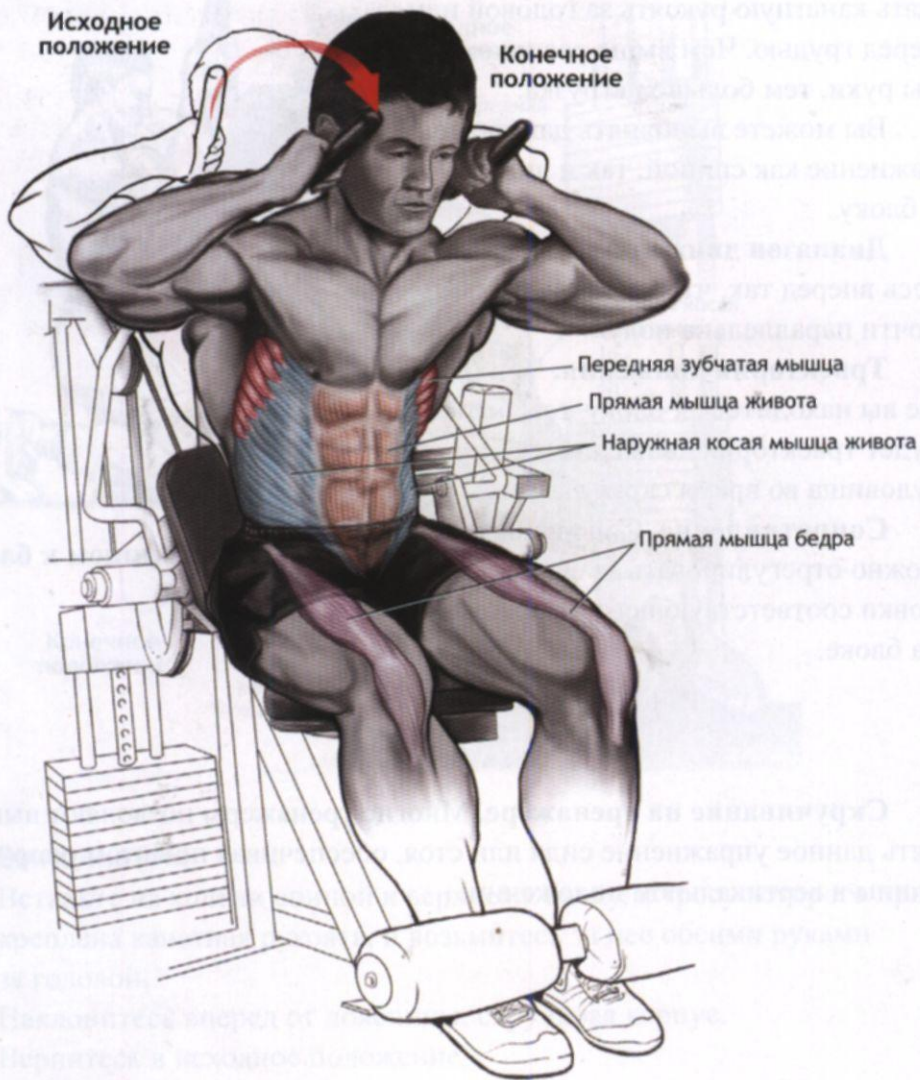


Скручивание лицом к блоку

ВАРИАНТ

Скручивание на тренажере. Многие тренажеры позволяют выполнять данное упражнение сидя или стоя, обеспечивая при этом опору для спины в вертикальном положении.

Скручивание на тренажере



Выполнение

1. Сядьте на тренажер, возьмитесь за рукоятки и зафиксируйте ноги.
2. Наклонитесь к коленям, скручивая корпус.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: косые мышцы живота, передняя зубчатая мышца.

Анатомические аспекты

Положение тела. В зависимости от конструкции тренажера, рукоятки могут располагаться по бокам головы или заменяться упором для груди, на который кладут руки.

Ноги можно поставить на пол либо закрепить фиксаторами – в зависимости от конструкции тренажера.

На одних тренажерах сопротивление создается за счет рукояток, а на других – за счет упора для груди.

Диапазон движения. При наклоне вперед спина должна быть почти параллельна полу.

Сопротивление. В зависимости от конструкции тренажера, вы поднимаете вес либо держась за рукоятки, либо надавливая грудью на упор. Сопротивление можно отрегулировать за счет установки соответствующего веса отягощения на блоке.

ВАРИАНТ

Тренажер с упором для груди

В некоторых тренажерах для проработки мышц живота сопротивление создается за счет упора для груди.



Подъем ног на наклонной скамье



Выполнение

1. Лягте на наклонную скамью головой к верхнему краю.
2. Прогнувшись в пояснице, поднимите немного согнутые в коленях ноги в направлении груди.
3. Медленно опустите ноги в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота (нижний отдел).

Дополнительные: косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.

Анатомические аспекты

Положение тела. Для устойчивости держитесь либо за скамью, либо за специальные рукоятки.

Ноги немного согнуты в коленях и сведены.

Верхняя часть туловища прижата к скамье. Поднимая ноги, немного оторвите таз от скамьи, чтобы добиться максимального напряжения мышц нижнего отдела живота.

Диапазон движения. Чтобы обеспечить максимальное сокращение мышц, подтягивайте колени как можно ближе к груди. Для сохранения напряжения мышц живота не опускайте ноги полностью и не касайтесь ими пола.

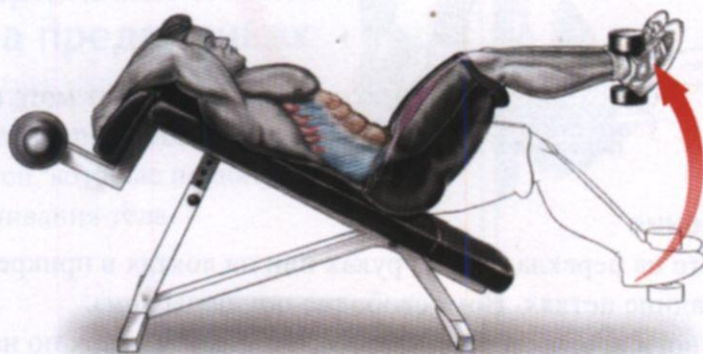
Траектория движения. Чем больше угол наклона скамьи, тем сложнее выполнять упражнение.

Сопротивление. Уменьшая угол наклона скамьи, вы снижаете сопротивление.

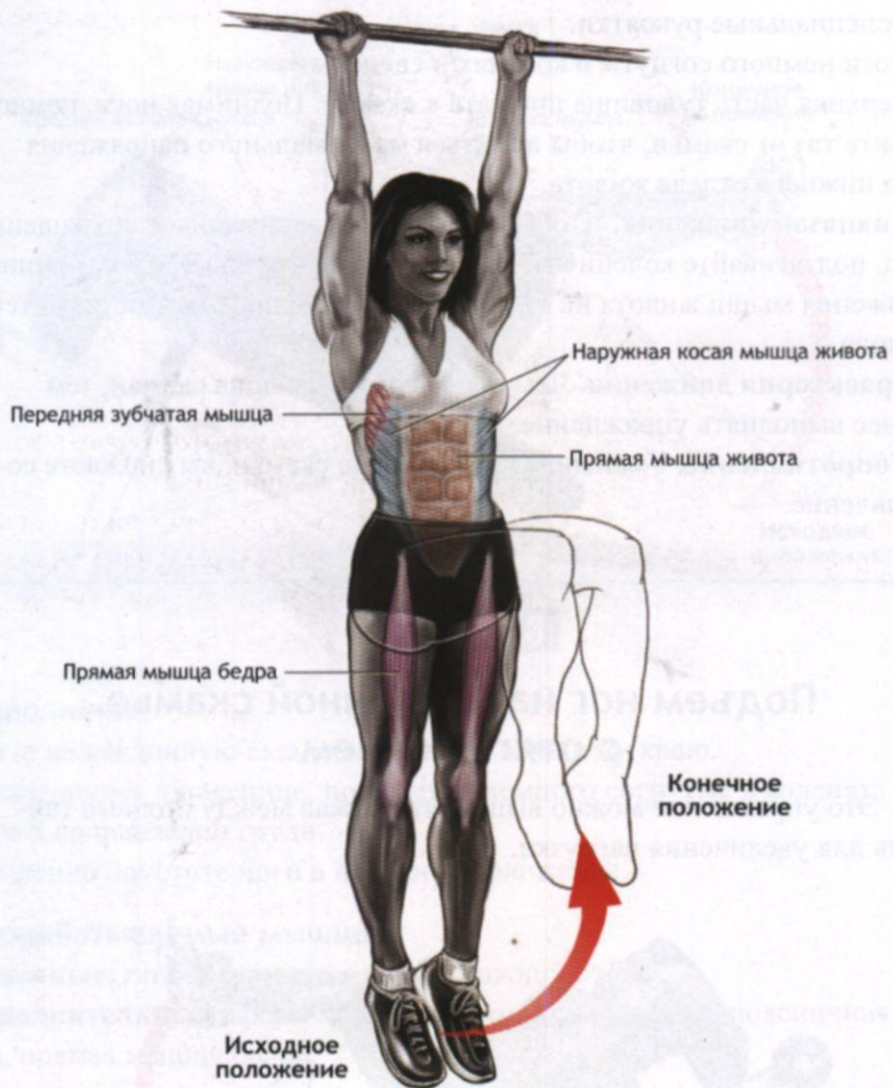
ВАРИАНТ

Подъем ног на наклонной скамье с отягощением

Это упражнение можно выполнять, зажав между стопами гантель для увеличения нагрузки.



«Уголок» с согнутыми ногами



Выполнение

1. Повисните на перекладине на руках или на локтях в прикрепленных к перекладине петлях. Ноги свободно опущены вниз.
2. Сведите ноги и, сгибая их в коленях, поднимите вверх по направлению к груди.
3. Медленно опустите ноги в исходное положение, не допуская раскачивания тела.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.

Анатомические аспекты

Положение тела. Возьмитесь руками за перекладину средним хватом. Руки должны быть полностью выпрямлены. Можно также воспользоваться специальными петлями для локтей.

Ноги сведите; в исходном положении они должны быть немного согнуты в коленях.

Туловище должно быть перпендикулярно полу.

Диапазон движения. Поднимайте колени как можно выше, чтобы максимально нагрузить мышцы. Опуская ноги, не разгибайте их в коленях полностью, чтобы сохранить напряжение мышц живота.

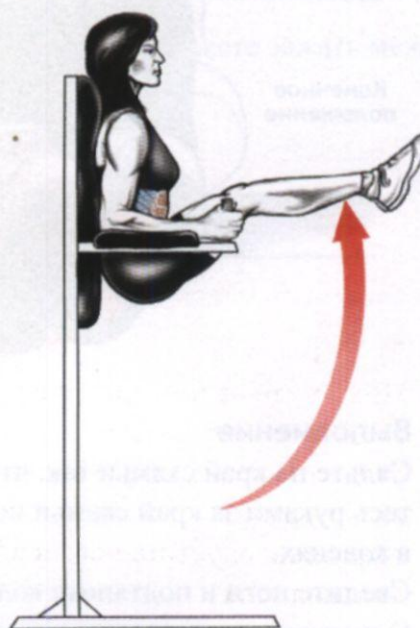
Траектория движения. Одновременно с ногами поднимайте и таз, добиваясь максимального сокращения мышц нижнего отдела живота.

Сопротивление. С прямыми ногами упражнение выполнять труднее. Чем больше вы сгибаете их в коленях, тем легче вам делать это движение.

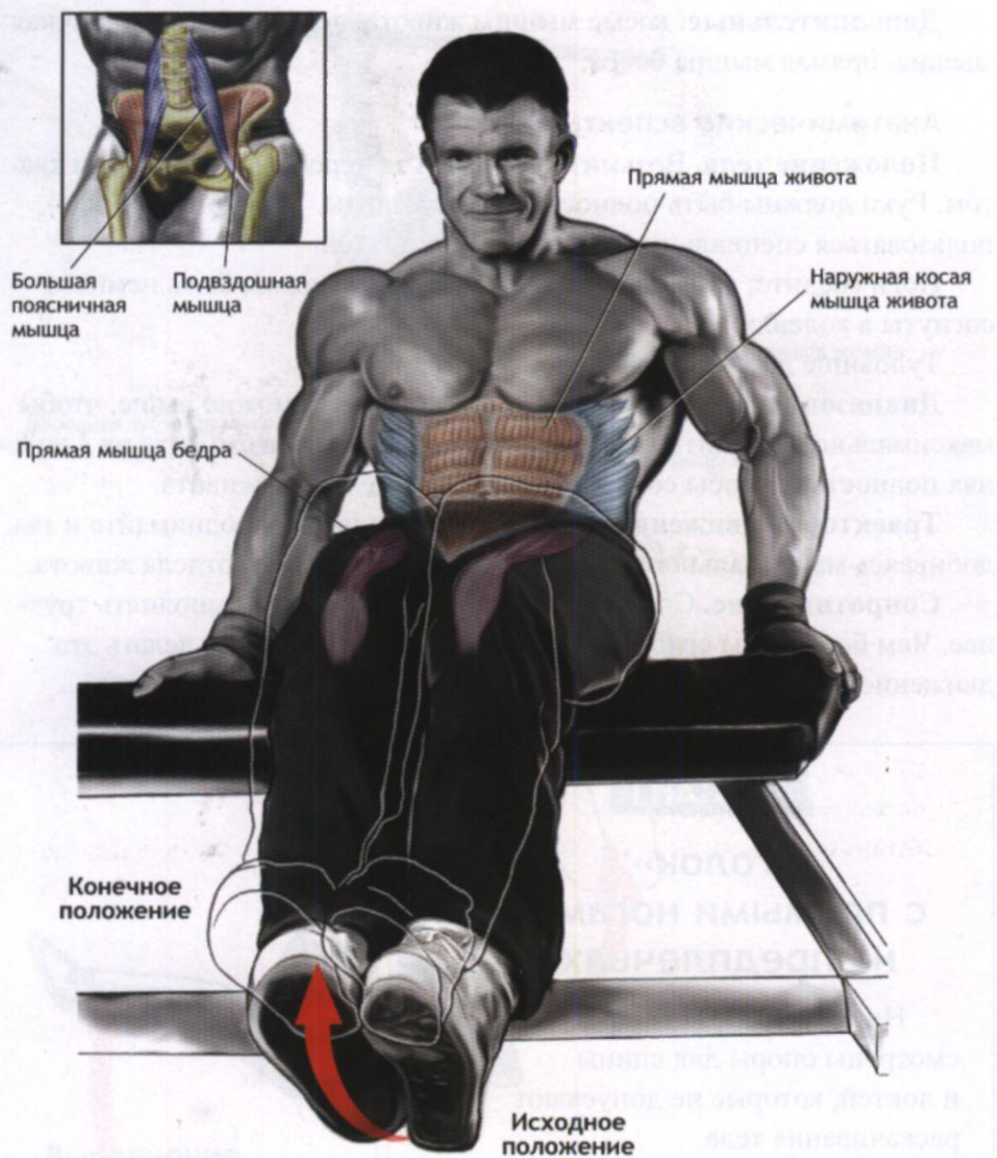
ВАРИАНТ

«Уголок» с прямыми ногами на предплечьях

На этом тренажере предусмотрены опоры для спины и локтей, которые не допускают раскачивания тела.



Подъем ног сидя



Выполнение

1. Сядьте на край скамьи так, чтобы ноги находились на весу. Возьмитесь руками за край скамьи позади спины, немного согните ноги в коленях.
2. Сведите ноги и подтяните колени к груди.
3. Опустите ноги в исходное положение, не касаясь ими пола.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.

Анатомические аспекты

Положение тела. Для устойчивости возьмитесь руками за скамью.

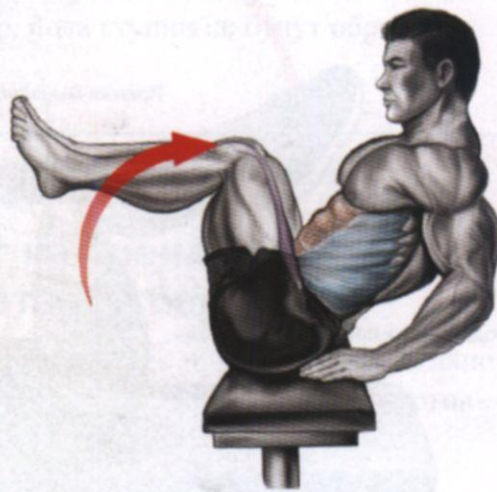
Ноги сведены и немного согнуты в коленях.

Немного отклонитесь назад, чтобы туловище составляло со скамьей угол 45–60 градусов.

Диапазон движения. Поднимайте колени максимально высоко, чтобы бедра почти касались живота. Чтобы сохранить напряжение мышц в нижнем положении, не касайтесь пятками пола.

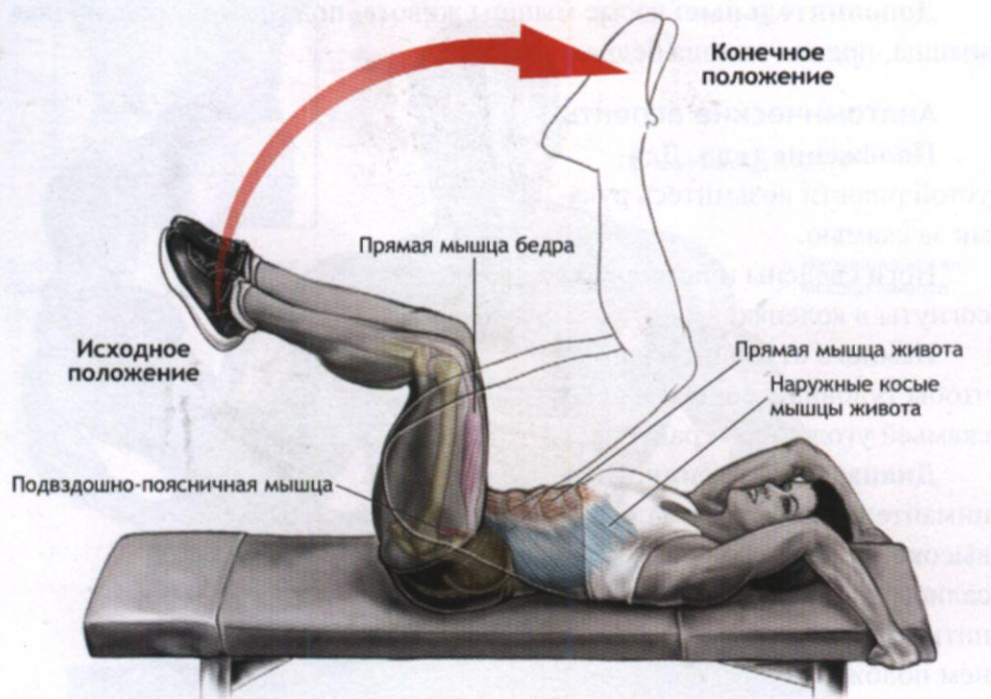
Траектория движения. Чем сильнее вы отклоняетесь назад, тем больше траектория движения.

Сопротивление. Для увеличения нагрузки можете зажать между ногами легкую гантель.



Вид сбоку

Обратное скручивание



Выполнение

1. Лягте на скамью, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом. Для устойчивости возьмитесь руками за скамью.
2. Отрывая таз от скамьи, поднимайте ноги, пока ступни не будут обращены к потолку.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота.

Дополнительные: косые мышцы живота, подвздошно-поясничная мышца, прямая мышца бедра.

Анатомические аспекты

Положение тела. Для устойчивости возьмитесь руками за скамью.

В начале движения бедра должны находиться в вертикальном положении, а голени – в горизонтальном. Ноги сведены.

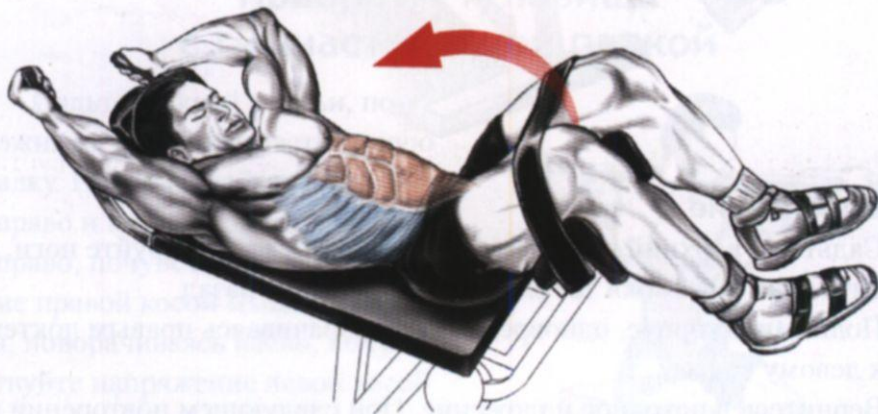
Верхняя часть корпуса должна постоянно соприкасаться со скамьей.

Диапазон движения. Поднимая таз и ноги, напрягайте мышцы нижнего отдела живота до тех пор, пока ступни не будут обращены к потолку.

ВАРИАНТ

Подъем ног на тренажере для сгибателей бедра

Такие тренажеры позволяют выполнять подъем ног лежа, напоминая обратное скручивание, но при этом создают сопротивление за счет ремней на нижней части бедер.



Подъем корпуса с поворотом



Выполнение

1. Сядьте на верхний край наклонной скамьи, зафиксируйте ноги, сведите руки в «замок» за головой и откиньтесь назад.
2. Поднимите корпус, одновременно поворачиваясь правым локтем к левому колену.
3. Вернитесь в исходное положение. При следующем повторении поверните корпус в другую сторону.

Прорабатываемые мышцы

Основные: прямая мышца живота, косые мышцы живота.

Дополнительные: передняя зубчатая мышца, сгибатели бедра.

Анатомические аспекты

Положение тела. Руки должны быть сведены в «замок» за головой, ноги зафиксированы и согнуты в коленях, чтобы избежать чрезмерного напряжения в нижнем отделе спины.

Диапазон движения. В верхней точке траектории движения туловища находится в вертикальном положении, а локоть почти касается колена противоположной ноги. Опускайте туловище назад до тех пор, пока оно не станет почти параллельным полу. Если откинуться назад слишком далеко, то напряжение с мышц живота перейдет на нижний отдел спины.

Траектория движения. Увеличивая угол наклона скамьи, вы усложняете упражнение.

Сопротивление. Сопротивление можно усилить, увеличив угол наклона скамьи или держа за головой небольшое отягощение.

ВАРИАНТ**Повороты туловища с гимнастической палкой**

Сядьте на край скамьи, положив на плечи гимнастическую палку. Поворачивайте корпус вправо и влево. Поворачиваясь вправо, почувствуйте напряжение правой косой мышцы живота, поворачиваясь влево, почувствуйте напряжение левой косой мышцы живота.



Дополнительно

Бюджетное оборудование из тренажерного зала. Сядьте боком на тренажер для выполнения упражнений на скручивание и выполняйте на нем поочередно скручивания вправо и влево.

Боковое скручивание



Выполнение

1. Лягте на левый бок, согните ноги в коленях, заведите правую руку за голову.
2. Медленно поднимите корпус, напрягая правую косую мышцу живота.
3. Вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: косые мышцы живота, прямая мышца живота.

Дополнительные: передняя зубчатая мышца.

Анатомические аспекты

Положение тела. Рука, расположенная сверху, должна находиться за головой, а ладонь другой – лежать на колене для сохранения равновесия. Не подтягивайте шею рукой вверх.

Ноги сведены и согнуты в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом.

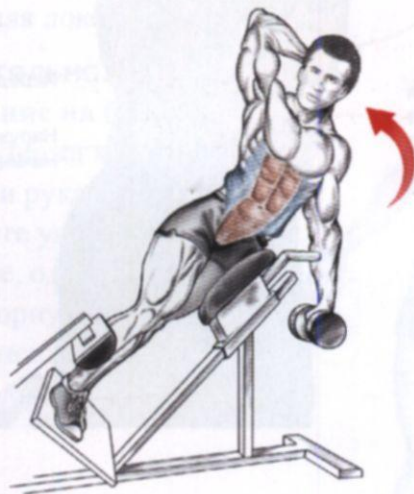
Для проработки правой косой мышцы живота лягте на левый бок, а для проработки левой мышцы – на правый. Выполняйте упражнение на гимнастическом мате.

Диапазон движения. В верхней точке траектории движения корпус должен находиться под углом 30–45 градусов к полу.

ВАРИАНТ

Боковое скручивание на наклонной скамье

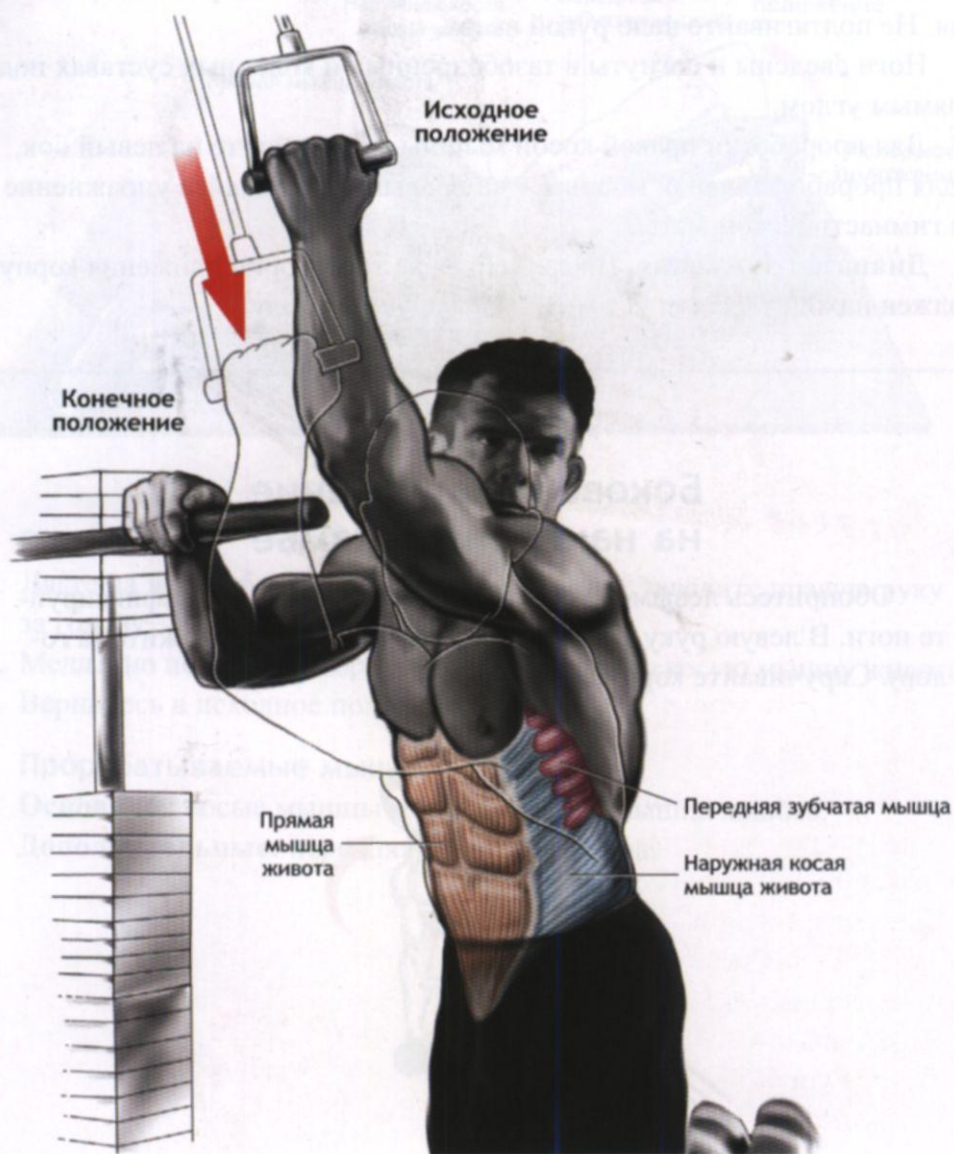
Обопритесь левым бедром о наклонную скамью и зафиксируйте ноги. В левую руку возьмите гантель, а правую положите за голову. Скручивайте корпус вправо.



Дополнительно

Боковое скручивание на тренажере. Сядьте боком на тренажер для выполнения упражнений на скручивание и выполняйте на нем поочередно скручивания влево и вправо.

Скручивание с поворотом на верхнем блоке



Выполнение

1. Возьмитесь за рукоятку верхнего блока.
2. Скручивайте корпус, одновременно направляя локоть к колену противоположной ноги.
3. Медленно вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: косые мышцы живота, передняя зубчатая мышца.

Дополнительные: прямая мышца живота.

Анатомические аспекты

Положение тела. Свободной рукой держитесь за опору на уровне головы.

Упражнение можно выполнять стоя, стоя на коленях или сидя, лицом или спиной к блоку.

Диапазон движения. В ходе выполнения упражнения корпус из вертикального положения должен переходить почти в горизонтальное.

Сопротивление. Сопротивление можно отрегулировать, изменив вес отягощения на блоке.

ВАРИАНТ

Боковое скручивание на блоке

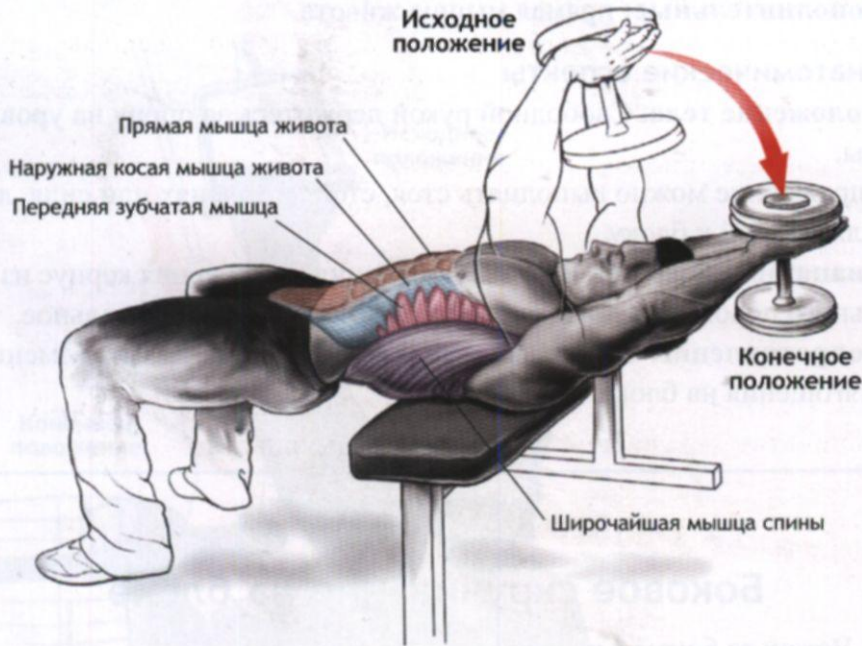
Встаньте боком к верхнему блоку, возьмитесь за рукоятку и скручивайте корпус в сторону блока, направляя локоть к бедру.

Дополнительно

Скручивание на блоке с поворотом. Держа канатную рукоять обеими руками за головой, выполняйте упражнение на скручивание, одновременно поворачивая корпус в стороны. Данное упражнение имеет много общего с подъемом корпуса с поворотом.



Пулловер с гантелью



Выполнение

1. Лягте на спину поперек скамьи, держа гантель в вытянутых руках над грудью.
2. Опустите гантель за голову до уровня скамьи, делая при этом глубокий вдох и расширяя грудную клетку.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Прорабатываемые мышцы

Основные: передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы, широчайшая мышца спины.

Дополнительные: большая и малая грудные мышцы, трицепс.

Анатомические аспекты

Хват. Держите гантель ладонями за диск, обхватив гриф большими и указательными пальцами.

Положение тела. Корпус должен оставаться неподвижным, сохраняя положение, параллельное полу. Верхняя часть спины лежит на скамье, ноги прочно стоят на полу, поддерживая равновесие.

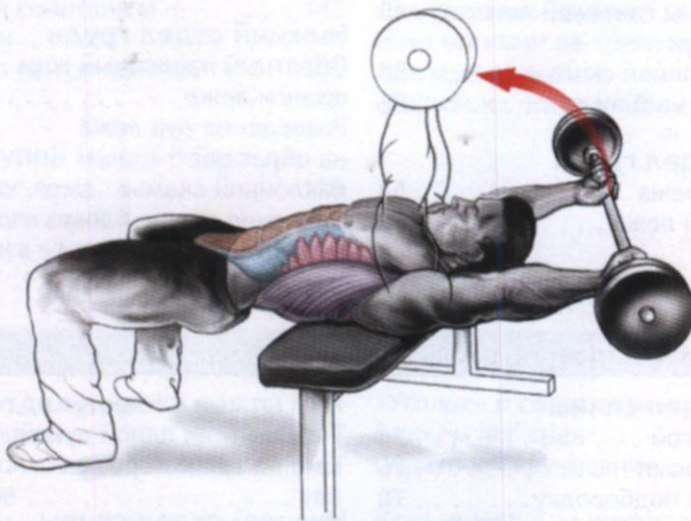
Диапазон движения. Гантель движется по дуге 90 градусов. Опускаемая гантель, старайтесь максимально растянуть мышцы груди.

Сопротивление. Не используйте слишком тяжелые гантели, поскольку при выполнении этого упражнения плечевой сустав очень подвержен травмам. Данное упражнение не направлено на проработку косых мышц живота. Оно помещено в этот раздел только потому, что в нем задействована передняя зубчатая мышца, которая участвует в большинстве упражнений на косые мышцы живота.

ВАРИАНТ

Пулlover со штангой

Это упражнение можно также выполнять со штангой. Еще одним вариантом может служить пулlover на тренажере.



УПРАЖНЕНИЯ

Мышцы плечевого пояса

Передний пучок дельтовидной мышцы		Задний пучок дельтовидной мышцы	
Жим штанги сидя	10	Подъем гантелей в стороны в наклоне	28
Жим гантелей сидя	12	Подъем рук в стороны в наклоне на блоке	30
Фронтальный подъем гантелей . . .	14	Разведение рук на блоке	32
Фронтальный подъем штанги	16	Разведение рук на тренажере	34
Фронтальный подъем руки на блоке	18		
Боковой пучок дельтовидной мышцы		Вращающая манжета плеча	
Подъем гантелей в стороны	20	Отведение предплечья на блоке . . .	36
Подъем руки в сторону на блоке . .	22	Приведение предплечья на блоке	38
Подъем рук в стороны на тренажере	24	Подъем гантели в сторону в положении полулежа	40
Тяга штанги к груди	26		

Мышцы груди

Верхний отдел груди		Разведение рук лежа		58
Наклонный жим штанги лежа	46	Сведение рук на тренажере		60
Наклонный жим гантелей лежа . . .	48	Нижний отдел груди		
Разведение рук лежа на наклонной скамье	50	Обратный наклонный жим штанги лежа		62
Сведение рук на блоке	52	Разведение рук лежа на обратной наклонной скамье		64
Средний отдел груди		Сведение рук на блоке		66
Жим штанги лежа	54	Отжимания на брусьях		68
Жим гантелей лежа	56			

Мышцы спины

Верхний отдел спины		Тяга штанги к животу		86
Шраг со штангой	74	Тяга гантели одной рукой		88
Шраг с гантелями	76	Тяга на тренажере		90
Тяга штанги к подбородку	78	Нижний отдел спины		
Тяга блока к груди в положении сидя	80	Разгибание спины на римской скамье		92
Средний отдел спины		Становая тяга		94
Тяга блока вниз широким хватом . .	82	Наклон вперед со штангой		96
Тяга блока вниз узким хватом	84			

Мышцы рук

Бицепс		Французский жим со штангой лежа	118
Сгибание рук со штангой с прямым грифом	102	Французский жим со штангой сидя	120
Сгибание рук с гантелями на бицепс	104	Жим штанги лежа узким хватом	122
Концентрированное сгибание руки на бицепс	106	Разгибание руки в наклоне	124
Сгибание рук на бицепс на нижнем блоке	108	Предплечье	
Изолированное сгибание рук со штангой с прямым грифом	110	Сгибание рук в лучезапястных суставах со штангой	126
Сгибание рук на тренажере	112	Обратное сгибание рук в лучезапястных суставах	128
Трицепс		Обратное сгибание рук в локтях стоя	130
Разгибание рук на трицепс	114	«Молоток»	132
Отжимания на брусьях	116		

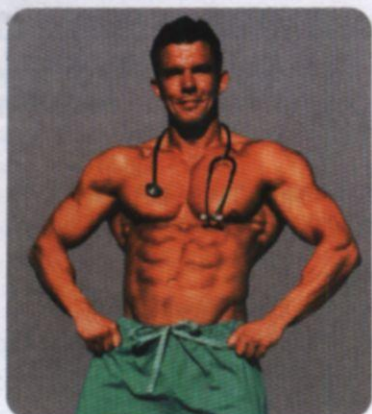
Мышцы ног и ягодиц

Четырехглавая мышца бедра		Голень	
Разгибание ног	140	Подъем на носках в положении стоя	156
Приседания со штангой	142	Жим носками на тренажере для мышц голени	158
Жим ногами	144	Подъем на носках сидя	160
Приседания на тренажере	146		
Выпад	148		
Задняя группа мышц бедра			
Сгибание ног лежа	150		
Сгибание ноги стоя	152		
Становая тяга на прямых ногах	154		

Мышцы живота

Верхний отдел живота		«Уголок» с согнутыми ногами	176
Подъем корпуса на наклонной скамье	166	Подъем ног сидя	178
Скручивание	168	Обратное скручивание	180
Скручивание на блоке	170	Косые мышцы живота	
Скручивание на тренажере	172	Подъем корпуса с поворотом	182
Нижний отдел живота		Боковое скручивание	184
Подъем ног на наклонной скамье	174	Скручивание с поворотом на верхнем блоке	186
		Пулlover с гантелью	188

ОБ АВТОРЕ



Ник Эванс – доктор медицинских наук, хирург-ортопед, специализирующийся в области спортивной медицины, в частности в вопросах развития силы мышц, питания и лечения травм. Опубликовал множество работ на данную тему.

Активно занимается бодибилдингом и фитнесом. Автор статей в журнале «Men's Body Sculpting» и ведущий рубрики «Oxygen» в «MuscleMag International».

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Уильям Хэмилтон специализируется на иллюстрировании медицинской литературы. Сотрудничает с журналами «Muscular Development», «Fitness Rx for Women» и «Fitness Rx for Men». Имеет сорокалетний опыт занятий тяжелой атлетикой и бодибилдингом, неоднократно участвовал в соревнованиях. Магистр, член Ассоциации медицинских иллюстраторов и Гильдии художников-графиков.

АНАТОМИЯ БОДИБИЛДИНГА

*Никто не разбирается в анатомии бодибилдинга так,
как Ник Эванс. Он настоящий знаток человеческого тела.*

Роберт Кеннеди,
главный редактор журнала «MuscleMag»

Вы никогда не задумывались, что происходит с вашими мышцами во время силовой тренировки? Полностью доверились своему инструктору (или, еще хуже, собственному мнению) и бездумно таскаете железо, даже не представляя, к чему это приведет в конечном итоге? А что, если ваши с тренером вкусы по поводу эталона красоты не совпадают?

«Анатомия бодибилдинга» — это идеальное пособие по увеличению объема мышц и приданию им желаемой формы. Благодаря подробнейшим инструкциям по выполнению упражнений и уникальным цветным иллюстрациям, на которых показано, какие именно мышцы участвуют в том или ином движении, вы сможете сами, подобно скульптору, вылепить тело своей мечты.

Кроме того, здесь вы узнаете множество технических уловок, позволяющих видоизменить любое упражнение для получения нужного результата и составить индивидуальную программу тренировок.

**Такая книга должна непременно лежать
в вашей спортивной сумке!**

