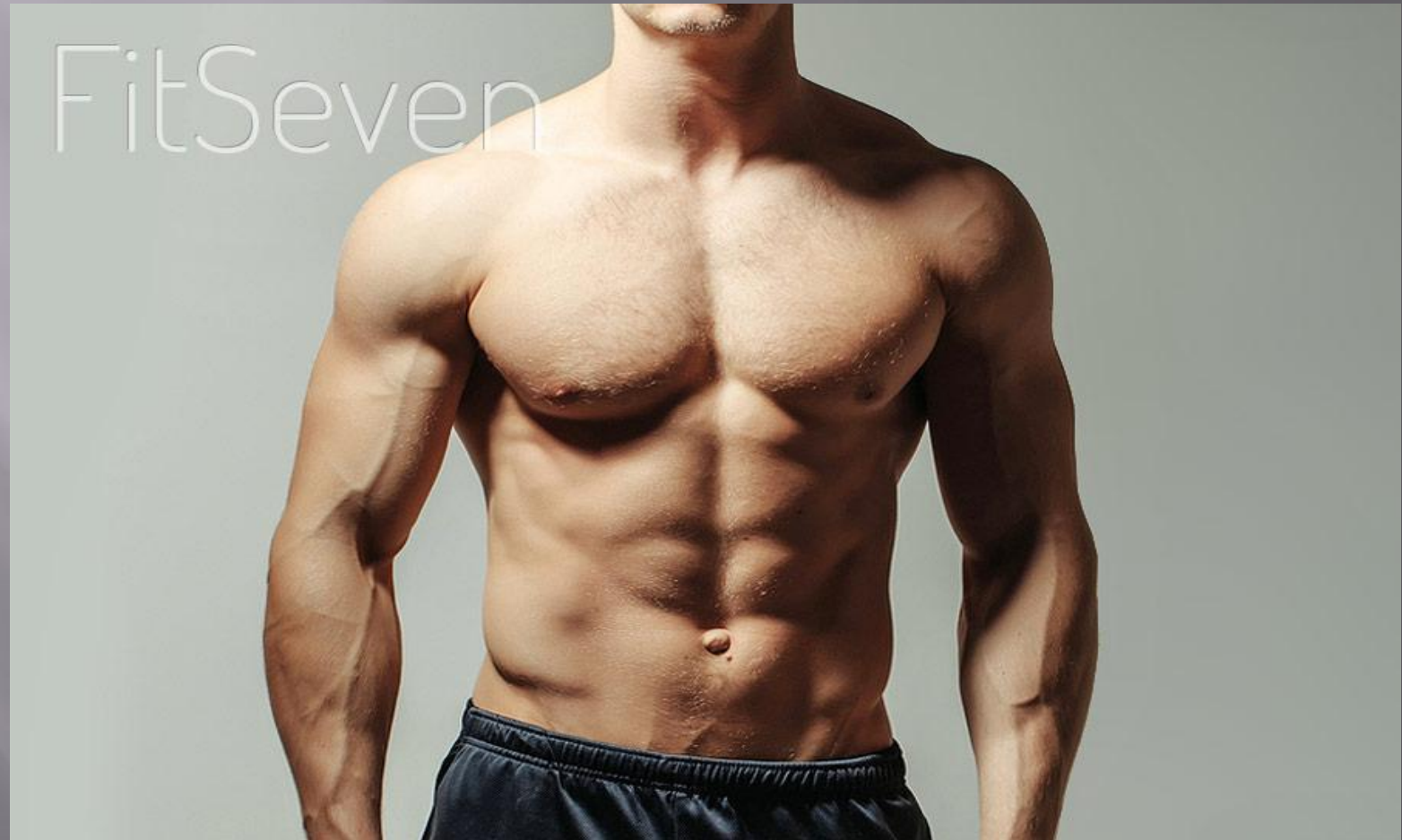


**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ
РУК И ГРУДИ**

Комплекс упражнений для развития мышц груди



Как накачать грудь: правила тренировки

- ▣ Тренировка мускулатуры груди считается важнейшей в бодибилдинге, поскольку мощная и развитая грудь — ключевая характеристика спортивного и атлетического телосложения. Кроме этого, сильные грудные мышцы помогают при тренировках остальных мышц корпуса, так как они анатомически связаны.
- ▣ Поскольку грудь является одной из наиболее крупных мышечных групп тела, помимо обязательного прогресса в рабочих весах важно уделять внимание не только правильной технике упражнений, но и их разнообразию, нагружая грудные мышцы под разными углами для их равномерного развития.

Лучшие упражнения для мышц груди

- ▣ **1. Отжимания от пола** — наиболее важное анатомическое упражнение для мышц груди. Если вы хотите накачать грудь, вам просто необходимо научиться правильно отжиматься и уметь чувствовать грудные мышцы в работе. Однако отжимания имеют ограниченный ресурс для роста мышц, так как они не позволяют работать с дополнительным весом



2. Отжимания на брусьях — одно из лучших упражнений для комплексной проработки верхней части корпуса, и, в особенности, нижней части груди, плечевого пояса и трицепса. При опускании вниз движение должно быть медленным и контролируемым, при подъеме вверх — мощным и толчкообразным (вы словно выталкиваете тело вверх)



- **3 Жим штанги лежа** — базовое силовое упражнение для грудных мышц. При выполнении жима лежа важно следить за техникой — не расслабляйте мышцы груди в верхней и нижней точках движения, не выпрямляйте локти и не касайтесь штангой груди. Поднимайте штангу вверх, отсчитывая 1-2, задержитесь на 3-4 и опускайте на счет 5-6.





4. Разведение гантелей лежа — ключевое упражнение для проработки формы груди и придания ей правильной «квадратной» формы. Используйте не слишком большой вес гантелей, фокусируясь прежде всего на ощущении растяжения мышц. В нижней точке движения не опускайте локти слишком низко и не разводите руки чрезмерно широко.

- ▣ **5. Жим гантелей на наклонной скамье** — упражнение для проработки верхней части грудных мышц. При выполнении упражнения не отрывайте ноги от пола и следите за тем, чтобы мускулатура корпуса (особенно пресс) находилась в постоянном легком напряжении — при подъеме гантелей вы должны чувствовать, как это помогает вам толкать



Программа для развития мышц груди

- Поскольку грудь – это большая мышца, ее масса лучше всего увеличивается путем тренинга на гипертрофию с постоянным ростом рабочего веса. Эффективны методики негативных повторений, когда вам помогают поднять штангу, но опускаете вы ее сами, а также техника достижения отказа и пампинг.
- В упрощенном виде программа тренировок для мышц груди новичка может выглядеть так:
- Отжимания на брусьях – 2 подхода и макс. количество повторений.
- Жим штанги лежа – 4 подхода по 10 повторений.
- Жим гантелей на наклонной скамье – 4 подхода по 10 повторений.
- Разведение рук с гантелями лежа – 4 подхода по 12 повт

Проработка формы груди

- Форма грудных мышц во многом зависит от генетики, однако наклон корпуса во время выполнения упражнений и ширина постановки рук влияют на то, как мышцы развиваются. Наружная часть груди, наиболее массивная, прорабатывается горизонтальным жимом лежа с гантелями или штангой.
- Верхняя часть груди — жимом гантелей или штанги на скамье с наклоном 45 градусов, нижняя — отжиманиями на брусьях или жимом штанги с обратным наклоном. Центр грудных мышц — с помощью разведения гантелей или разводок на тренажере «бабочка», а также при жиме лежа более узким хватом.

Комплекс упражнений для развития мышц рук

- ▣ **Комплекс упражнений для развития двуглавой мышцы**
- ▣ Для **развития бицепса руки** и увеличения её силы практически все атлеты используют различные упражнения, где необходимо сгибать руку при различном положении тела, что позволяет кроме бицепсов вовлечь в работу многие мышечные группы. Комплекс состоит из 17 упражнений.



Комплекс упражнений для развития трёхглавой мышцы

- Развитие трицепса имеет не меньшее, если не большее, значение в жизни человека и в занятиях спортом. Упражнения для развития трицепсов, которые являются по сути мышцами-антагонистами по отношению к двуглавой мышце, как правило, выполняются на тренировке совместно. Упражнения на развитие трицепса также основываются на одном движении, только противоположном сгибанию, следовательно, разгибанию. В этот комплекс вошли 14 упражнений

