

* Основные группы мышц.

Выполнила: студентка гр. СД 03-18
Козлова Наталья



Основные группы мышц.

Для развития атлетической фигуры необходима разнообразная проработка основных мышечных групп: ног, туловища, рук, плечевого пояса и шеи. При составлении программы занятий важен комплексный подход к упражнениям. Если вы «перекачаете» одну мышцу, а другой не уделите должного внимания, то возникшая дисгармония может привести даже к травме.

Предлагаем вам примерный комплекс упражнений на перечисленные выше мышечные группы. Его можно выполнять один раз в неделю примерно в течение 1,5 часа. Каждое упражнение на начальном этапе выполняется в 1–2-х подходах. Начните с одного подхода из 10–8 повторов. Рекомендуется выполнять все упражнения до утомления в каждом подходе. Постепенно прибавьте второй подход, отдыхая между ними по 1–2 минуты.

При занятиях 2 раза в неделю в каждую тренировку включайте упражнения по определенной схеме (см. ниже), но увеличивая количество подходов до 4-х.

При этом не забывайте делать разминку до работы с гантелями и заминку после тренировки.

- * Разминка. В течение 5–10 минут «разогрейте» мышцы, выполняя упражнения без отягощений.
- * Заминка. В конце тренировки растяните все работавшие группы мышц, на которые была нагрузка.
- * 1. Приседание
- * В упражнении проработать четырехглавые мышцы, ягодичные мышцы и дополнительно заднюю группу мышц бедра и приводящие мышцы.
- * И. п. стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных вдоль туловища руках, хватом «молоток»
- * Выполнение упражнения. Сгибать ноги в коленях до положения бедер параллельно полу. Вернуться в исходное положение.
- * Важные детали:
 - * – стараться держать туловище прямым, сохраняя естественный прогиб в пояснице;
 - * – колени не должны выходить за линию носков ног, а стопы плотно стоять на опоре;
 - * – при значительном весе гантелей использовать кистевые лямки.



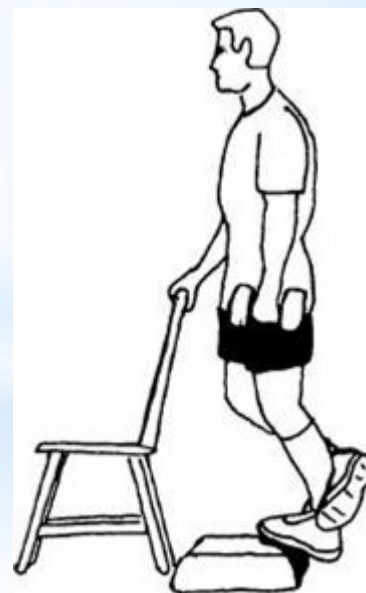
- * Вариант упражнения: приседание с гантелями на плечевом поясе. Это упражнение для более подготовленных. Гантели держать нейтральным хватом, положить их одним концом на плечевые суставы.
- * Выполнение упражнения. Сгибать ноги в коленях до положения бедер параллельно полу. Вернуться в исходное положение.



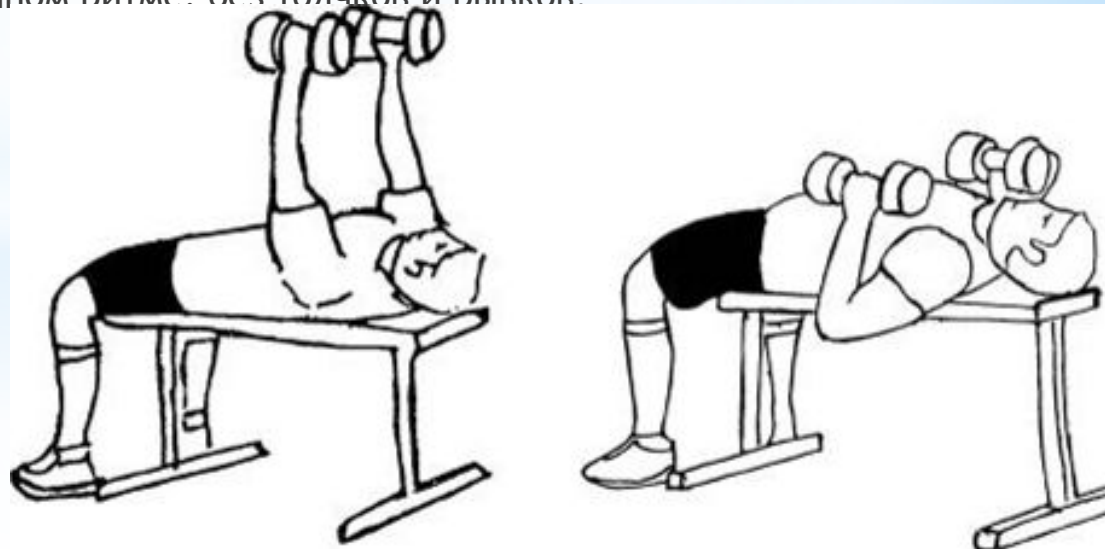
* 2. Поднимание на носок в положении стоя на одной ноге

- * Упражнение прорабатывает мышцы голени.

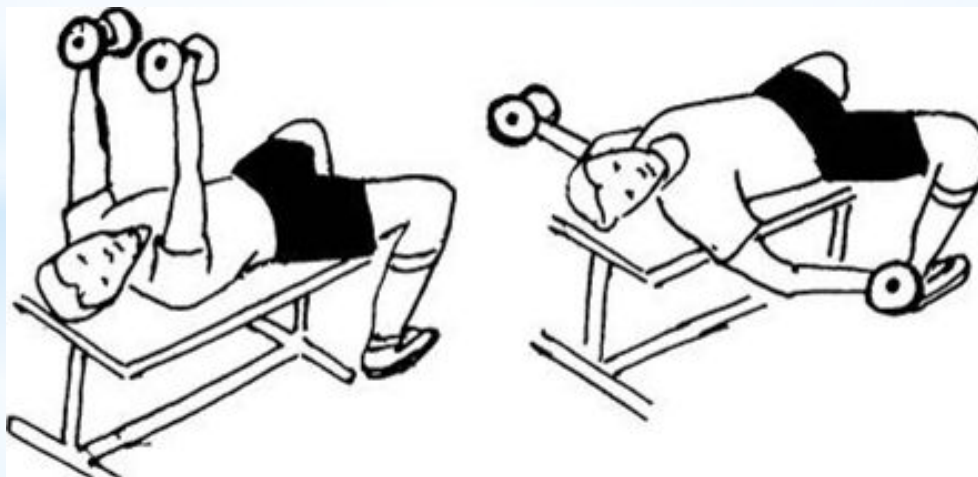
- * И. п. встать носком ноги на ступеньку или деревянный брусок, в одноименную руку взять гантель. Можно стопу второй ноги завести за рабочую ногу на уровне ахиллова сухожилия. Свободной рукой можно держаться за опору. Пятку рабочей ноги опустить по возможности максимально низко.



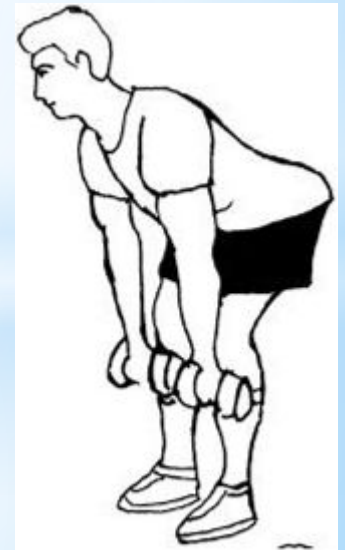
- * Выполнение упражнения. Подняться на носок как можно выше, удерживая ногу прямой. Задержаться в верхней точке движения и вернуться в исходное положение.
- * Вариант упражнения: поднимание на носки, стоя на двух ногах.
- * 3. Жим гантелей лежа
- * В упражнении прорабатываются трицепс, грудные мышцы, передняя и средняя часть дельтовидной мышцы.
- * И. п. лежа спиной на скамье или на полу, гантели в согнутых руках у груди, хват ладонями внутрь.
- * Выполнение упражнения. Разгибая руки в локтях, выжать гантели вверх, не разводя их в стороны. Затем согнуть руки в исходное положение.
- * Важные детали:
 - * — держать гантели над грудью, а не над лицом или животом;
 - * — упражнение выполнять в спокойном ритме. без толчков и рывков.



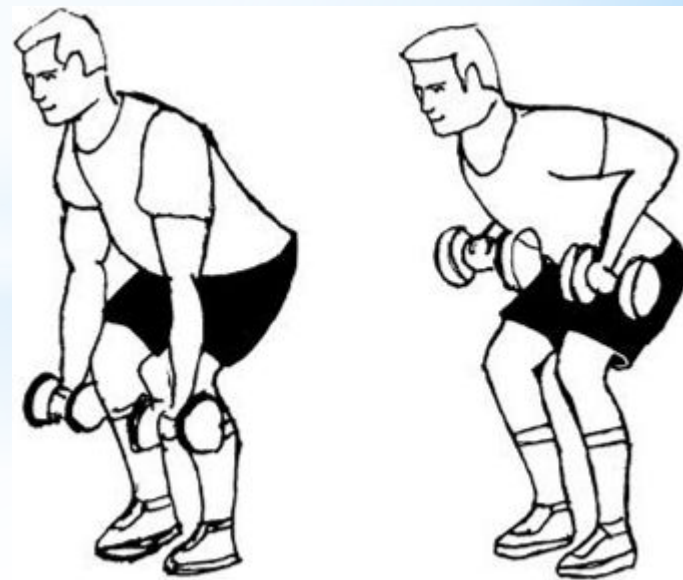
- * 4. Разведение рук, лежа на спине
- * Прорабатываются грудные мышцы, передний пучок дельтовидной мышцы.
- * И. п. лежа спиной на скамье или на полу, поднять руки с гантелями прямо перед собой. Хват ладонями внутрь.
- * Выполнение упражнения. Развести немного согнутые в локтях руки в стороны. Затем, свести руки с гантелями в исходное положение.
- * Важные детали:
 - * — в течение всего упражнения руки должны оставаться слегка согнутыми, чтобы избежать перегрузки локтевого сустава. Желательно использовать более легкие гантели, чем для жима лежа;
 - * — стараться сводить гантели в основном с помощью грудных мышц.



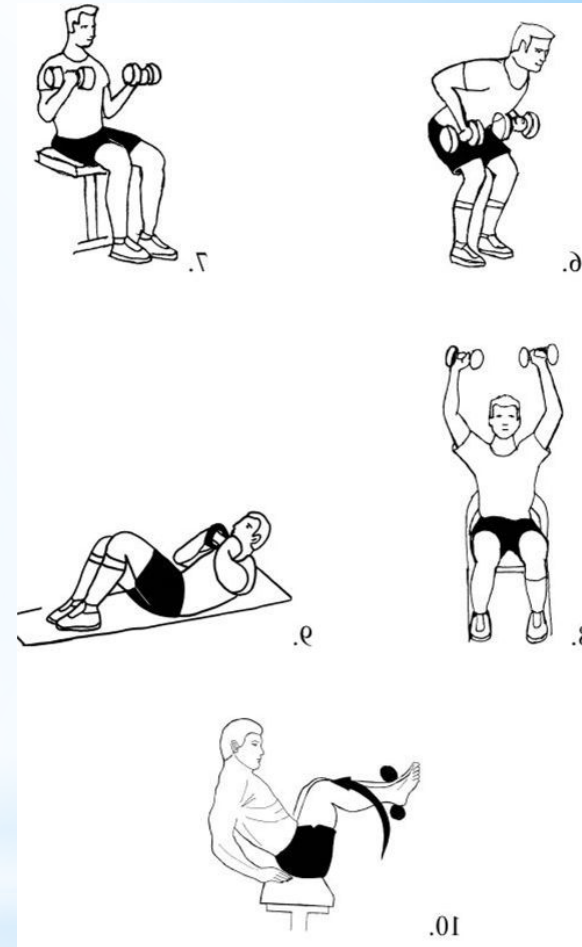
- * 5. Наклоны вперед с гантелями в руках
- * В упражнении прорабатывается мышца, выпрямляющая позвоночник, и дополнительно: широчайшая мышца спины, ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра.
- * И. п. стоя, ноги на ширине плеч. Гантели в опущенных руках перед собой.
- * Выполнение упражнения. Слегка сгибая ноги в коленях, наклон вперед до положения туловища параллельно полу. Затем вернуться в исходное положение.
- * Важные детали:
 - * – сохранять спину ровной, голову приподнятой, поясницу слегка прогнутой.



- * 6. Тяга гантелей, стоя в наклоне
- * В упражнении прорабатываются широчайшая мышца и дополнительные: трапециевидная мышца; ромбовидные мышцы; задний пучок дельтовидной мышцы.
- * И. п. стоя, слегка согнув ноги в коленях, наклониться вперед, сгибая тело в тазобедренных суставах почти до горизонтали. Гантели в опущенных вниз руках.
- * Выполнение упражнения. Сгибая руки, выполнять тягу гантелей вверх, пока они не приблизятся максимально к груди. Спину держать ровно, ноги не разгибать, а локти стараться мысленно свести за спиной. Разгибая руки, опустить гантели.
- * Важные детали:
 - * – сохранять наклонное положение туловища и слегка согнутое положение ног при выполнении всего упражнения;
 - * – следить за вертикальностью предплечий;
 - * – выполнять тягу с изменением хвата гантелей: ладонями внутрь, сверху и снизу.



- * Практические рекомендации при проведении тренировки в 2 дня
- * При тренировках 2 раза в неделю можно разделить упражнения комплекса следующим образом:
 - * 1 день выполнять 1, 2, 3, 6, 9 упражнения;
 - * 2 день выполнять 4, 5, 7, 8, 10 упражнения.
- * При таком варианте тренировок начинающим следует выполнять 2-4 подхода по 12-6 повторов (12, 10, 8, 6).
- * Главным в самостоятельных занятиях является соблюдение принципа постепенного повышения нагрузки. Чтобы не создавать угрозы своему здоровью нагрузки должны быть строго дозированными и оптимальными с учетом возрастных особенностей и степени физической подготовленности.
- * Если по мере занятий вы почувствовали, что можете выполнять необходимое количество повторов (обычно 12-8) без значительного напряжения, увеличьте вес гантелей. Если же, наоборот, вы чувствуете, что вам тяжело дается и минимум повторов, уменьшите вес гантелей. Последний повтор должен быть наиболее трудным, но выполнимым.
- * Чтобы избежать травматизма во время тренировок, старайтесь правильно выполнять упражнения и реально оценивать свои силы при выборе веса гантелей для каждого упражнения.
- * Всегда давайте мышцам не менее 48 часов отдыха между тренировками, что позволит им сверхвосстановиться.



* СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

