

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРОВ И
СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Методические рекомендации

Брест 2014

УДК 796
ББК 75,711

В методических рекомендациях рассматривается вопрос организации учебно-тренировочного процесса, направленного на развитие силовых способностей студентов с помощью тренажеров и средств атлетической гимнастики, приводятся рекомендации по технике выполнения упражнений, предлагаются тренировочные программы, направленные на развитие силовых способностей, а также приводятся рекомендации по организации питания.

Методические рекомендации предназначены для студентов, желающих заниматься атлетической гимнастикой с целью развития силовых способностей, а также преподавателям и специалистам в области физической культуры и спорта.

Составитель: Н.В. Борисюк, преподаватель кафедры ФВиС, УО «БрГТУ»

Рецензенты: кафедра физического воспитания и спорта УО «БрГУ им. А.С. Пушкина» кандидат педагогических наук, доцент
Моисейчик Э.Л.

ВВЕДЕНИЕ

Атлетическая гимнастика – это один из оздоровительных видов гимнастики, представляющий собой систему гимнастических упражнений силового характера, направленных на гармоничное физическое развитие человека и решение конкретных частных задач силовой подготовки. Атлетическая гимнастика предназначена для самых разных людей, но для людей практически здоровых, поскольку используемые упражнения связаны со значительными мышечными напряжениями и соответствующей нагрузкой для занимающихся. Направленность атлетической гимнастики можно отнести к одной из разновидностей гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием стандартных гимнастических снарядов, отягощений, различных тренажеров. Она направлена на укрепление здоровья, достижение более высокого уровня общефизической подготовленности. В этом смысле атлетическая гимнастика призвана существенно изменить телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую атлетическую фигуру, способствовать развитию двигательной работоспособности, гибкости и ловкости.

В данных методических рекомендациях приведены основные принципы, методы и средства развития собственно силовых способностей у студентов с использованием тренажеров и средств атлетической гимнастики. Приводятся характеристики упражнений для развития силы отдельных мышечных групп, прилагаются примерные программы для самостоятельных занятий в тренажерном зале, направленные на преимущественный рост мышечной массы и силовых показателей.

Особое место в методических рекомендациях отводится режиму питания занимающихся. Учёными диетологами доказано, что рациональное питание в атлетической гимнастике является одним из главных факторов, обеспечивающих успешность тренировки. От питания зависит 70% успеха, от тренинга – 30%. Поэтому в методических рекомендациях также даны советы по питанию занимающихся атлетической гимнастикой разной спортивной классификации.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Упражнения с тяжелыми предметами еще в IV веке до нашей эры относили к естественным движениям. В соревнованиях этого периода принимали участие только те атлеты, которые могли поднять массивный груз, лежавший на главной площади Афин. Древние римляне разработали специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая их с гимнастическими и акробатическими элементами.

Древние медики (II-I век до нашей эры) впервые отметили лечебные свойства силовых упражнений для разработки суставов, регулирования дыхания, укрепления ослабленных мышц. В руководстве для студентов-медиков и врачей предлагалось использование в оздоровительных целях движений тела с отягощением.

В период, относящийся к окончанию XIX и началу XX веков, начинают издаваться многочисленные пособия, в которых описывались системы развития тех или иных мышечных групп с использованием гирь различного веса, гантелей, утяжеленных палок. В этот период возникает особый интерес к сильным людям, имеющим гипертрофированную мускулатуру, способным на цирковой арене демонстрировать публике раздутые части тела.

Вскоре на арену вышли действительно сильные борцы, гиревики, разрыватели цепей и подниматели тяжестей. Стали проводиться многочисленные чемпионаты борцов и гиревиков, позволившие познакомиться с истинно крепкими, сильными атлетами. Нам хорошо известны имена Ивана Поддубного, Петра Крылова, Ивана Заикина, Александра Засса, Александра Медведя – трехкратного олимпийского чемпиона и пятикратного чемпиона мира и т.д.

Один из самых известных деятелей спортивной науки профессор И.М. Саркизов-Серазини писал: «Атлетическая гимнастика – это одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Обилие упражнений и возможность тонко дозировать нагрузки делает это важное средство оздоровления доступным для людей всех возрастов. А эстетическая сторона атлетической гимнастики приближает ее к подлинному искусству».

Знаменитый исследователь русского языка В.И. Даль в «Толковом словаре живого великорусского языка» записал: «Атлет – здоровяк, силач, богатырь...» Это предопределяет направленность занятий атлетической гимнастикой. При организации учебно-тренировочного процесса по атлетической гимнастике в первую очередь должны решаться задачи по обеспечению здоровья, а уже потом – сила и телосложение.

Атлетическую гимнастику в нашей стране сегодня можно условно разделить на два направления – массово-оздоровительное и спортивное, каждое из которых имеет свои характерные черты и особенности.

ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛЫ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ

Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «силы». Различают собственно силовые способности и их соединения с другими физическими способностями (скоростно-силовые, силовая ловкость, силовая выносливость).

Собственно силовые способности проявляются: при относительно медленных сокращениях мышц, в упражнениях, выполняемых с околопредельными и предельными отягощениями; при мышечных напряжениях изометрического (статического) типа без изменения длины мышцы.

1.1. Средства развития силовых способностей

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми.

В атлетической гимнастике классифицируют шесть групп гимнастических упражнений, отличающихся характером и условиями выполнения:

1-я группа – упражнения без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена). В этих упражнениях мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

2-я группа – упражнения на снарядах массового типа (брусья, перекладина, гимнастическая стенка и т. д.) и гимнастического многоборья;

3-я группа – упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, амортизаторы и т.п.);

4-я группа – упражнения со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга). К этой группе упражнений относятся различные приседы жимы и тяги, выполняемые со штангой, гирями, гантелями, дисками;

5-я группа – упражнения с партнером (в парах, тройках);

6-я группа – упражнения на тренажерах и специальных устройствах (силовая скамья, силовая станция, кроссовер, тренажер «РЕСК-ДЕСК», тренажерные устройства для жимов ногами и руками и т.д.).

1.2. Методы развития силовых способностей

Метод максимальных усилий предусматривает выполнение упражнений, связанных с необходимостью преодоления максимального сопротивления. Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает большой прирост силы.

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). Серийные по-

вторения такой работы с непределными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с непределным отягощением с максимальной скоростью. Упражнения при этом выполняются с полной амплитудой.

Метод статических (изометрических) усилий. В процессе решения задач развития собственно силовых способностей применяют изометрические напряжения в 80-90% от максимума продолжительностью 4-6 с и в 100% - 1-2 с. При воспитании максимальной силы изометрические напряжения следует развивать постепенно. Изометрические упражнения следует включать в занятие как дополнительное средство для развития силы.

Метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц.

1.3. Основные принципы методики развития силы

1. Постоянный рост рабочих весов. Только постоянный прогресс в увеличении силовых показателей позволит добиться роста мышечной массы и силы, улучшить метаболизм. В связи с этим необходимо постоянно повышать рабочие веса.

2. Длительность тренировки должна составлять не более одного часа. Рекомендуемый оптимальный отрезок времени для проведения тренировки, не считая периода, отведенного на разминку и растяжку мышц, а также «заминку» или короткую послетренировочную пробежку, составляет 60-70 минут. Увеличивать эффективность, а также интенсивность тренировок необходимо не за счет количества выполняемых подходов и упражнений, а за счет увеличения силовых показателей и качества выполнения этих сетов и упражнений.

3. За тренировку следует выполнять именно столько упражнений и рабочих сетов, сколько тренирующийся сможет осилить в течение часа. Так как силовые показатели и веса отягощений у каждого человека отличаются, для оптимизации объема тренировки следует ориентироваться на лимит времени, в то время как количество упражнений и сетов будет индивидуально изменяться по мере роста мышечной массы и силы тренирующегося. Человек с невысокими силовыми показателями вполне может выполнить 7-9 упражнений в течение 60 минут, для опытного тренирующегося будет реально осилить только 3-5 упражнений, поскольку энергозатраты при работе с большими весами намного выше.

4. Рекомендуемый диапазон повторений в сетах должен составлять от 3 до 8. В низкоповторных подходах организм вовлекает в работу мышечные волокна (медленные – промежуточные - быстрые) по мере необходимости. Ко-

гда на мышцу идет нагрузка, первыми в работу вступают медленные мышечные волокна. Если медленным волокнам не удастся развить достаточно силы для поднятия веса, им ассистируют промежуточные волокна. Если медленные и промежуточные волокна не справляются с нагрузкой или устают, организм мобилизует быстрые волокна. Кроме того, подходы с малым количеством повторений эффективно стимулируют гипертрофию миофибрилл (увеличение количества и размеров актиновых и миозиновых нитей в мышечных тканях). Этот тип гипертрофии наиболее характеризуется ростом силовых показателей.

В тренировочной программе от занятия к занятию необходимо чередовать количество повторений, не выходя за эти рамки.

5. Тяжелые тренировки, с выполнением рабочих сетов до полного отказа мышечной группы, должны проходить не чаще одного раза в неделю. Это правило касается каждой отдельной мышечной группы, с целью обеспечения максимального восстановления и роста. Каждую мышечную группу периодически следует подвергать нагрузке с максимальной интенсивностью и большими рабочими весами, работая до полного «отказа». Однако такие тяжелые тренировки должны проводиться не чаще одного раза в неделю.

6. Отдых между тяжелыми рабочими сетами должен составлять от 2,5- 3 минут и более. Отдых между сетами должен обеспечивать максимально быстрый рост силы, полное восстановление сил между подходами и соответствовать рабочим весам. Для «уплотнения» тренировки между сетами основных упражнений разрешается выполнение легких «вставочных» упражнений, которые не ухудшают результат в ответственных подходах основных упражнений.

7. Определенная форма выполнения каждого упражнения, обеспечивающая максимальный рост силовых показателей. Данный принцип подразумевает, что придерживаться слишком строгой формы выполнения упражнений стоит только начинающим или в период реабилитации после травм, так как произойдет неминуемый застой в росте силовых показателей. В то же время неконтролируемая, безграмотная форма выполнения может привести к травме и понизить результат. Поэтому рекомендуется грамотно и контролируемо придерживаться принципов читинга, частичных повторений и взрывного стиля выполнения, что поможет добиться высокой безопасности и результативности тренировок.

8. Принцип превращения изолирующих упражнений в базовые. Известно, что базовые упражнения растягивают силу и массу мышц, а изолирующие – нет, но не многие знают, что при работе с большими весами изолирующие упражнения начинают также эффективно работать на силу и массу, как базовые.

9. Синтез системы тренировок и питания. Известно, что питание играет очень важную роль в системе тренировок. От питания зависит 70% успеха, от тренинга – 30%. Тренирующийся должен отдавать предпочтение натуральной здоровой пище, также может включать применение полезных пищевых добавок или продуктов спортивного питания (витамины, аминокислота, добавки для укрепления суставов, адаптогены), но только как дополнение в основной программе питания натуральными продуктами.

ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

К основным упражнениям, способствующим развитию силы, мы рекомендуем: приседания со штангой, становую тягу, приседания в тренажере Смита, выпады со штангой, гакк-приседания, жимы лежа и т.д.

2.1. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног:

Приседания со штангой

Приседания со штангой задействуют квадрицепсы, мышцы задней части бедра и ягодиц (рис. 1).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Станьте лицом к грифу посередине атлетической рамы. Подсядьте под гриф штанги (поставив ступни точно под гриф) и упритесь в него верхней частью трапеций. Возьмитесь за штангу хватом сверху чуть шире плеч и выпрямитесь.

2. Слегка отступите назад (так, чтобы упоры не мешали штанге свободно опускаться вниз). Поставьте ноги на ширине плеч и чуть разведите носки в стороны. Спина и ноги выпрямлены. Вес штанги полностью распределяется на обе ступни (по всей их плоскости). Это и есть исходное положение.

3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опуститесь вниз. Колени сгибаются и чуть выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а торс при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали.

4. Приседая, сосредоточьтесь на удержании позвоночника в естественном S-образном положении. Не скругляйте спину!

5. На протяжении всего упражнения взгляд направлен строго вперед, а пятки прочно упираются в пол.

6. Как только бедра окажутся параллельными полу (нижняя точка упражнения), по-прежнему задерживая дыхание, изо всех сил напрягите мышцы бедер и поднимитесь вверх в исходное положение.

7. Начинайте выдох после того, как преодолете самый сложный участок подъема. Продолжайте выдыхать до тех пор, пока не примете исходное положение.

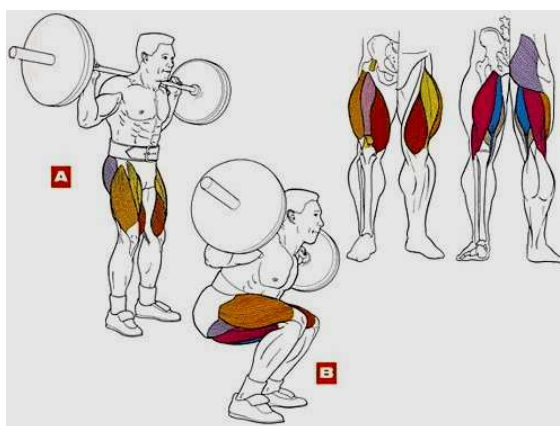


Рисунок 1 – Приседания со штангой

Становая тяга на прямых ногах

Становая тяга на прямых ногах задействует верх задней части бедра, ягодицы и разгибатели позвоночника (рис. 2).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Встаньте позади штанги так, чтобы ступни оказались под грифом. Ноги поставьте чуть шире плеч. Подайте таз назад и возьмитесь за гриф хватом сверху шире плеч. Поднимите штангу и полностью выпрямитесь: грудь расправлена, плечи отведены назад, спина слегка прогнута в пояснице.

2. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, наклонитесь, одновременно отводя таз назад и удерживая прогиб в пояснице.

3. Гриф опускается и поднимается строго в вертикальной плоскости. Руки почти расслаблены и выполняют лишь роль канатов, к концам которых прикреплен гриф штанги.

4. Достигнув нижнюю точку упражнения (торс параллелен полу или чуть ниже), не выдыхайте! По-прежнему задерживая дыхание и сохраняя прогиб в пояснице неизменным, подайте таз вперед и поднимите торс. Сделайте выдох, преодолев самый сложный участок подъема.

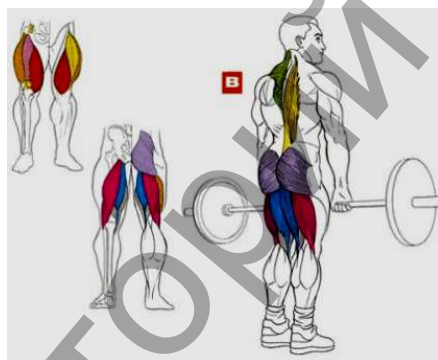


Рисунок 2 – Становая тяга на прямых ногах

Приседания в тренажере Смита

Приседания в тренажере Смита задействуют низ и середину квадрицепса, а также ягодицы и бицепс бедра (рис. 3).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Подсядьте под гриф в тренажере Смита, упритесь в него верхней частью трапеций, обхватите гриф хватом сверху, освободите замки и выпрямитесь. Поставьте ступни на ширине плеч и выдвиньте их вперед так, чтобы носки больших пальцев ног «вылазили» на 20-25 см за линию бедер.

2. Спина слегка прогнута в пояснице и перпендикулярна полу (плечи расположены строго над бедрами).

3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, присядьте, отводя таз назад — представьте, что садитесь на стул. Опускайтесь до тех пор, пока бедра станут параллельны полу.

4. Достигнув нижней точки, не пружиньте ногами, а, по-прежнему задерживая дыхание, напрягите бедра и плавно, без рывка, измените направление движения и выжмите себя вверх.

5. Преодолев самый сложный участок, выдохните.

6. На протяжении всего движения смотрите строго вперед, крепко держите правильный, S-образный изгиб позвоночника и ни в коем случае не отрывайте пятки от пола. Представьте, что они намертво приклеены к полу.

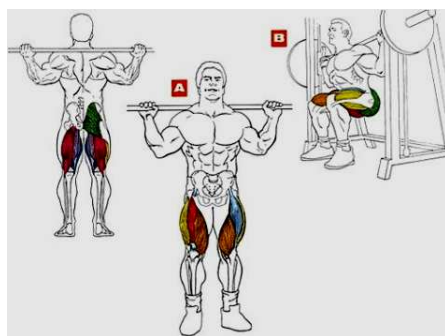


Рисунок 3 – Приседания в тренажере Смита

Выпады со штангой

Выпады со штангой задействуют ягодицы, внутреннюю сторону задней части бедра, квадрицепсы (рис. 4).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Расположите штангу на верхних трапециях и возьмитесь за гриф хватом сверху шире плеч. Поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер и полностью выпрямитесь. Взгляд направлен вперед, грудь «колесом», живот подтянут, спина слегка прогнута в пояснице, колени чуть согнуты.

2. Сделайте широкий шаг вперед и, удерживая туловище прямым, перенесите центр тяжести на выставленную вперед ногу и присядьте на ней. В нижней точке упражнения передняя нога согнута в колене под прямым углом (мышцы задней части бедра и ягодицы натянуты, как струны), колено задней ноги «висит» в нескольких сантиметрах над полом (но не касается его!).

3. Задержите дыхание и, опираясь на выставленную вперед ступню, поднимитесь из приседа и отшагните назад передней ногой в исходное положение (ноги вместе на ширине бедер).

4. Следующее повторение-выпад выполняется другой ногой.

Выпады также можно выполнять и назад, вместо штанги в качестве отягощения можно использовать гантели.

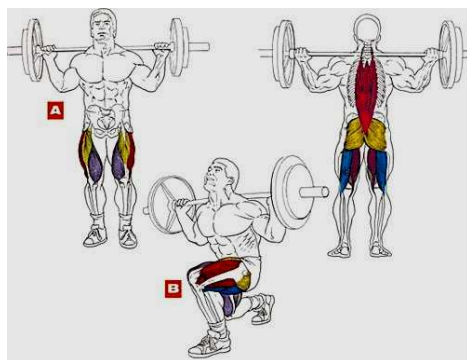


Рисунок 4 – Выпады со штангой

Гакк-приседания

Гакк-приседания задействует боковую (внешнюю) сторону квадрицепса, а также ягодицы (рис. 5).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Удобно расположитесь в гакк-тренажере. Плотно прижавшись спиной к опоре, подставьте плечи под верхние валики. Ноги на ширине плеч, ступни выдвинуты слегка вперед, ближе к верхнему краю платформы (на расстоянии примерно 30 см от плоскости тела). Торс прямой, ноги чуть согнуты в коленях, подбородок параллелен платформе.

2. На протяжении всего упражнения удерживайте торс в постоянном напряжении и плотно прижатым к опоре, сохраняя естественный прогиб в пояснице. Голову держите прямо.

3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, опускайтесь до тех пор, пока бедра не займут положение, параллельное платформе (прямой угол в коленном суставе).

4. Не выдыхая, изо всех сил напрягите квадрицепсы и мощно, но без рывка, вытолкните себя вверх. Приседание и подъем должно выглядеть одним непрерывным движением.

5. Преодолев самый трудный участок подъема, сделайте выдох.

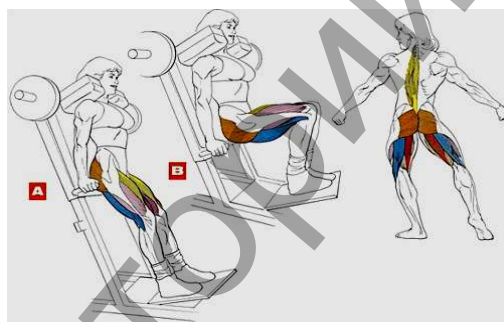


Рисунок 5 – Гакк-приседания

Жим ногами

Жим ногами задействует внутреннюю сторону квадрицепса, а также заднюю часть бедра (рис. 6).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Сядьте в тренажер для жимов ногами и поставьте ступни на ширине плеч на платформе. Носки ног направлены вверх или чуть разведены в стороны. На протяжении упражнения вы должны упираться в платформу всей поверхностью стоп. Отрывая пятки, вы переносите нагрузку на коленные суставы и рискуете их травмировать.

2. Плотно прижмите верх спины и ягодицы к опорной спинке и не отрывайте их от опоры до конца сета. Освободите фиксаторы платформы и выжмите ее вверх. Ноги выпрямлены, но не до предела (до блокировки коленного сустава). Это и есть исходное положение.

3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, плавно опустите платформу к груди до тех пор, пока угол в коленном суставе не станет равным 80-90° (нижняя точка упражнения).

4. Достигнув нижней точки, по-прежнему задерживая дыхание, напрягите бедра и, изо всех сил упираясь в платформу пятками, мощно выжмите ее вверх.

5. Делайте выдох после того, как преодолете самый сложный участок подъема или, еще лучше, когда выпрямите ноги.

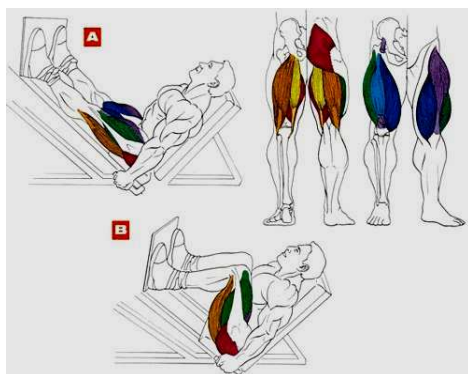


Рисунок 6 – Жим ногами

Разгибания ног

Разгибания ног задействуют прямую (фронтальную), а также латеральную (боковую) мышцы бедра (рис. 7).

Выполняются в специальном тренажере. На протяжении всего упражнения спина, бедра и голеностопный сустав неподвижны — все движение сосредоточено только в коленном суставе.

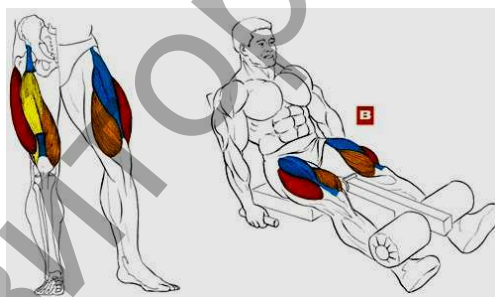


Рисунок 7 – Разгибания ног

Сгибание ног лежа

Сгибание ног лежа задействуют низ задней части бедра, а также икроножную мышцу (рис. 8). Выполняются в специальном тренажере.

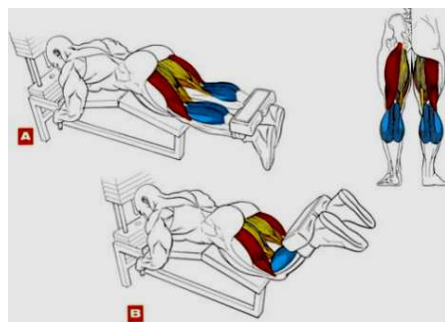


Рисунок 8 – Сгибание ног лежа

2.2. Упражнения, направленные на развитие силы мышц спины

Становая тяга

Становая тяга задействует мышцы, прилегающие к позвоночнику, бедра и ягодицы (рис. 9).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Поставьте штангу на нижние упоры рамы для приседаний и снарядите ее блинами. Возьмитесь за гриф хватом сверху на ширине плеч и выпрямитесь.

2. Исходное положение: руки полностью выпрямлены, гриф касается бедер. Мышцы поясницы напряжены и прочно держат естественный, S-образный изгиб позвоночника — спина прогнута в пояснице, грудь и плечи расправлены, а голова смотрит вперед.

3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Сгибая ноги в коленях и одновременно отводя таз назад, плавно наклоните торс и опустите штангу.

4. Опускаясь вниз, обязательно держите легкий прогиб в пояснице.

5. Нижняя точка упражнения определяется тем, насколько низко вы можете наклонить торс (опуститься), удерживая при этом естественный изгиб позвоночника. Обычно в нижней точке торс наклонен на 45–50 градусов к вертикали.

6. Достигнув нижней точки, напрягите мышцы задней части бедра и потяните штангу вверх, поднимаясь из приседа. Вначале вы разгибаете ноги в коленях, затем, когда они почти выпрямлены, движение подхватывают ягодицы и торс. Ягодицы и бедра направляются вперед, а торс поднимается из наклона.

7. Сделайте выдох, как только преодолете самый трудный участок подъема. Полностью выпрямившись, сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы спины и ног.

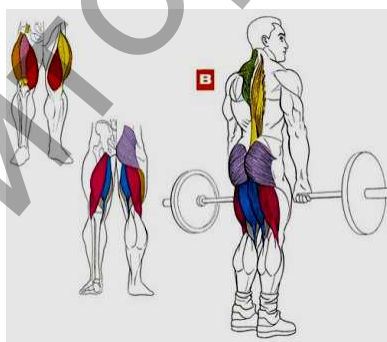


Рисунок 9 – Становая тяга

Тяга штанги в наклоне

Тяга штанги в наклоне задействует верх широчайших мышц спины, ромбовидную мышцу, середину и низ трапеций (рис. 10).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Станьте перед штангой. Ноги на ширине плеч и чуть согнуты в коленях. Наклонитесь и возьмитесь за гриф штанги хватом сверху. Расстояние между ладонями чуть шире плеч. Не сгибая рук, выпрямите туловище и поднимите штангу.

2. Исходное положение: слегка прогнувшись в пояснице, наклоните торс вперед — чуть выше параллели с полом, но ниже линии, составляющей 30 градусов с горизонталью. Ноги слегка согнуты в коленях, голова направлена строго вперед. Напрягите поясничные мышцы и сохраняйте это положение тела до конца сета. Штанга «висит» на прямых руках перед голенями.

3. Сделайте вдох, задержите дыхание и потяните штангу к поясу. Локти движутся строго назад-вверх и не расходятся в стороны. Старайтесь поднять локти как можно выше.

4. Тяните штангу исключительно усилием мышц спины и плеч.

5. Не расслабляйте поясничные мышцы до конца сета.

6. Подтянув гриф к поясу, сделайте выдох и плавно опустите штангу вниз. Выполните следующее повторение.

Также упражнение выполняется обратным хватом, задействуя в процессе низ широчайших мышц. При выполнении упражнения обратным хватом, торс наклоняется вперед — под 45 градусов к горизонтали.

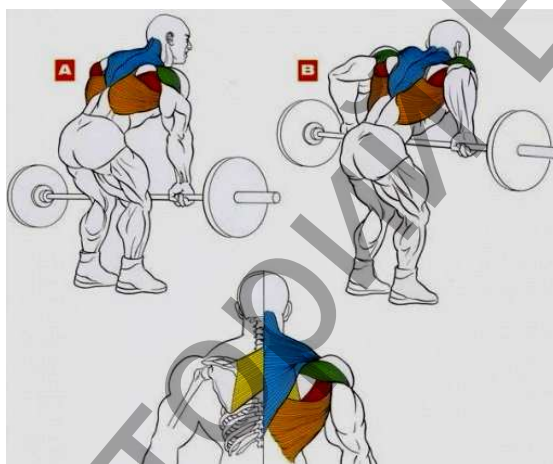


Рисунок 10 – Тяга штанги в наклоне

Тяга гантели одной рукой в наклоне

Тяга гантели одной рукой в наклоне задействует широчайшие и ромбовидные мышцы спины, середину и низ трапеций (рис. 11).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Станьте слева от скамьи и поставьте ноги вместе.

2. Сделайте широкий шаг или же поставьте колено левой ноги на скамью, как это показано на фото. Слегка согните правую ногу (или обе ноги, если ступни на полу), наклонитесь вперед и упритесь левой рукой в край скамьи. Торс параллелен полу, а спина слегка прогнута в пояснице.

3. Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено.

4. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх. Старайтесь поднять гантель как можно выше.

5. Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо — тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших.

6. Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель.

7. Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны. Это и будет один сет.

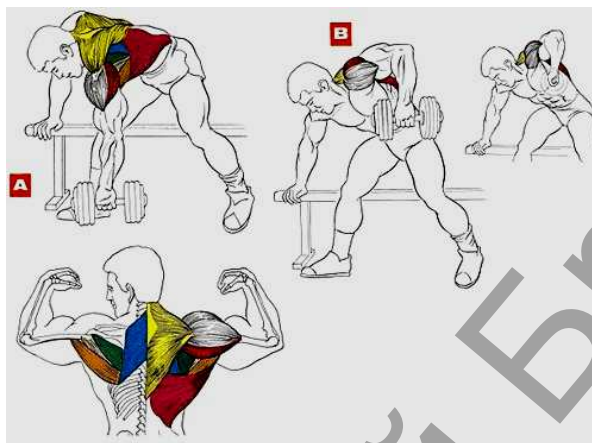


Рисунок 11 – Тяга гантели одной рукой в наклоне

Вертикальная тяга широким хватом

Вертикальная тяга широким хватом задействует верх широчайших мышц спины, трапеции и ромбовидные мышцы (рис. 12).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Отрегулируйте высоту упорных валиков для ног блочного тренажера для горизонтальной тяги: они должны прочно фиксировать бедра, не позволяя им отрываться от скамьи во время выполнения упражнения. Таз следует расположить на сидении так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой).

2. Слегка приподнитесь, возьмитесь за концы длинного грифа хватом сверху, подтяните гриф вниз, сядьте на сидение тренажера и подставьте бедра под валики.

3. Исходное положение: торс и руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты. Положение туловища напоминает букву «У». Бедра прочно зафиксированы между сидением и валиками, ступни упираются в пол.

4. Напрягите поясничные мышцы и не расслабляйте их до конца сета — именно они обеспечивают удержание туловища в выпрямленном положении.

5. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите широчайшие и, сводя лопатки, потяните гриф строго вниз.

6. Локти движутся строго параллельно вдоль боков и направлены назад и в стороны. Когда гриф окажется на уровне плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите широчайшие. Плавно верните гриф в исходное положение.

7. В верхней точке снова сделайте паузу — это поможет лучше растянуть широчайшие мышцы. Приступайте к следующему повторению.

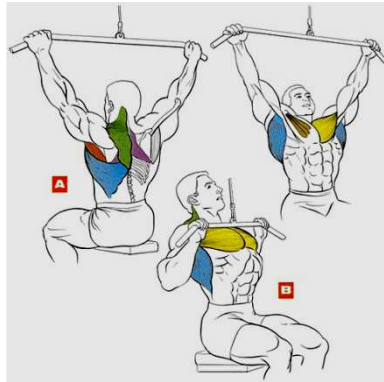


Рисунок 12 – Вертикальная тяга широким хватом

Вертикальная тяга обратным хватом

Вертикальная тяга обратным хватом задействует низ и верх широчайших мышц и ромбовидные мышцы (рис. 13).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Сядьте в тренажер для вертикальной тяги так, чтобы верхний блок и гриф находились перед грудью (а не прямо над головой!), и отрегулируйте упорные валики для ног — они должны плотно прижимать бедра к скамье.
2. Приподнимитесь, возьмитесь за концы грифа хватом снизу (обратным хватом) на ширине плеч. На выпрямленных руках подтяните гриф вниз, сядьте и подставьте бедра под валики.
3. Выпрямите торс и слегка приподнимите плечи. Бедра зафиксированы между сидением и валиками, ступни на полу.
4. Руки полностью выпрямлены и слегка наклонены вперед. Груз висит на натянутом тросе.
5. Напрягите поясничные мышцы и зафиксируйте вертикальное положение туловища до самого конца сета.
6. Сделайте вдох и, задержав дыхание, потяните гриф к груди, направляя локти вдоль боков строго вниз за спину.
7. Как только гриф коснется груди, сделайте паузу, еще сильнее напрягите широчайшие и постарайтесь свести лопатки вместе. Выдохните и плавно верните гриф в исходное положение.

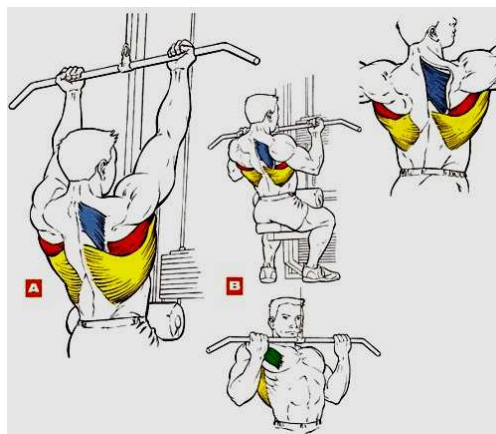


Рисунок 13 – Вертикальная тяга обратным хватом

Горизонтальная тяга в блочном тренажере

Горизонтальная тяга в блочном тренажере задействует низ широчайших мышц спины, ромбовидные мышцы, середину и низ трапеций (рис. 14).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Сядьте лицом к нижнему блоку и прикрепите к тросу двуручную рукоятку или две D-образных рукоятки. Чуть согните ноги в коленях и упритесь ступнями в платформу.

2. Наклонитесь вперед, возьмитесь за рукоятки нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга) и отклоняйтесь назад до тех пор, пока торс не займет вертикальное положение. Слегка прогнитесь в пояснице и расправьте грудь. Руки полностью выпрямлены, трос натянут, а груз приподнят над упорами. Это и есть исходное положение.

3. Сделайте вдох и, задержав дыхание, потяните рукоятки к животу. Локти скользят вдоль боков и движутся строго назад.

4. Старайтесь отвести локти и плечи как можно дальше за спину. Как только вы этого достигли, еще сильнее напрягите мышцы спины и продержитесь в этом положении 1–2 секунды. Выдохните и плавно вернитесь в исходное положение.

5. Держите спину прямо и сохраняйте легкий прогиб в пояснице. Старайтесь, чтобы во время тяги туловище оставалось практически неподвижным. Отклонения торса от вертикального положения должны быть минимальны. Тяните трос усилием мышц спины, а не поясницы (это происходит, когда вы отклоняетесь назад, пытаясь помочь себе всем телом).

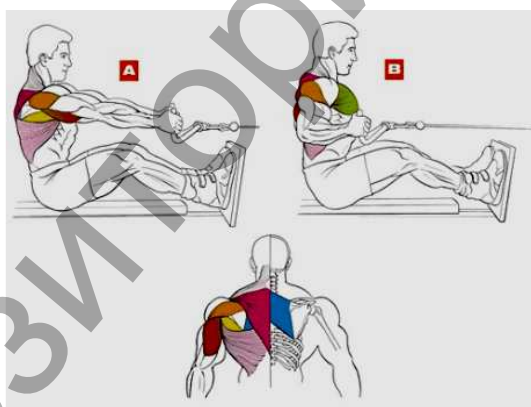


Рисунок 14 – Горизонтальная тяга в блочном тренажере

2.3. Упражнения, направленные на развитие силы мышц груди

Жим штанги от груди лёжа

В жиме лежа задействованы середина, низ, а также верх груди (рис. 15).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Лягте на горизонтальную скамью так, чтобы гриф штанги оказался строго над головой. Голова, плечи и ягодицы прижаты к скамье, спина чуть выгнута (скруглена) в области поясницы, ступни шире плеч и упираются в пол.

2. Возьмитесь за гриф широким хватом сверху (ладонями от себя), расстояние между ладонями шире плеч. Снимите штангу с упоров и выжмите ее вверх. В верхней точке руки выпрямлены (но не заблокированы в локтях), а гриф штанги находится строго над серединой груди.

3. Делая глубокий вдох, опустите штангу к нижней части груди. Как только гриф коснется груди, задержите дыхание и мощно выжмите штангу вверх (причем не строго вверх, а слегка по диагонали, по направлению к стойкам, так, чтобы в верхней точке гриф оказался точно над серединой груди).

4. Делайте выдох только после того, как преодолеете самый сложный участок подъема штанги. В верхней точке (руки выпрямлены) сделайте паузу и еще сильнее напрягите грудь.

Опускайте штангу в медленном или умеренном темпе; жмите штангу от груди в умеренном или быстром темпе.

Не делайте паузу в нижней точке: едва штанга коснулась груди, тут же жмите ее вверх.

Жим штанги от груди выполняется также на скамье с наклоном вверх и с наклоном вниз.

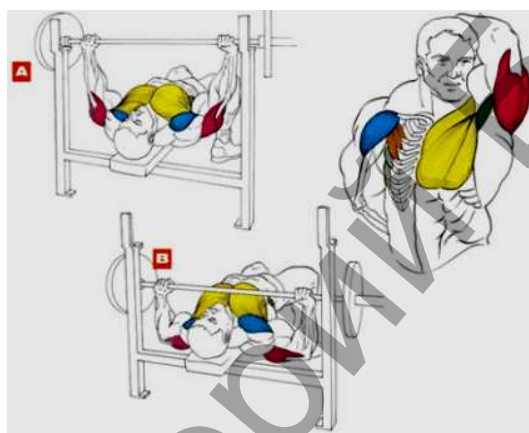


Рисунок 15 – Жим штанги от груди лежа

Жим гантелей лежа

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Поставьте гантели по бокам горизонтальной скамьи (грифы гантелей параллельны скамье). Расположитесь на скамье так, чтобы голова, плечи и ягодицы были плотно прижаты к скамье. Спина чуть выгнута (скруглена) в области поясницы, ступни шире плеч и упираются в пол.

2. Возьмите гантели хватом сверху (ладони смотрят друг на друга), согните руки в локтях и поднимите гантели до уровня груди, а затем, с разворотом рук в запястьях, выжмите гантели вверх. Руки полностью выпрямлены, гантели — строго над серединой груди и соприкасаются друг с другом, их грифы перпендикулярны скамье (ладони смотрят вперед-вверх). Это и есть исходное положение (верхняя точка) упражнения.

3. Сделайте вдох и, задержав дыхание, опустите гантели по широкой дуге к бокам грудной клетки. При этом локти расходятся строго в стороны.

4. Как только грифы гантелей окажутся на уровне груди, без всякой паузы, мощным движением, по широкой дуге выжмите их вверх так, чтобы они слегка «клацнули» друг о друга в верхней точке.

5. Сделайте сильный выдох, преодолевая самый сложный участок жима.

6. В верхней точке сделайте паузу, сведя гантели вместе, затем выполните необходимое число повторений.

Жим гантелей лежа выполняется также на скамье с наклоном вверх и с наклоном вниз.

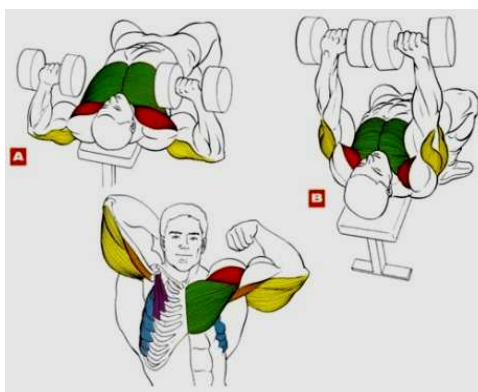


Рисунок 16 – Жим гантелей лежа

Разведение гантелей лежа

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Лягте на горизонтальную скамью так, чтобы голова, плечи и ягодицы были плотно прижаты к скамье. Спина ровная, ступни шире плеч и упираются в пол.

2. Возьмите в обе руки гантели и поднимите их точно над грудью. Гантели почти касаются друг друга, а руки слегка согнуты в локтях. Угол в локтевом суставе зафиксирован и остается неизменным до конца сета.

3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, разведите руки в стороны. Гантели движутся в вертикальной плоскости.

4. Как только гантели опустятся до уровня плеч или чуть ниже, как можно сильнее напрягите мышцы груди, измените направление движения и сведите гантели над грудью (по той же траектории, по которой вы их до этого разводили).

5. Как только пройден самый сложный участок подъема, сделайте выдох.

6. Как только гантели почти коснутся друг друга, сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы груди.

Так же разведения гантелей лежа выполняются на скамье с наклоном вверх.

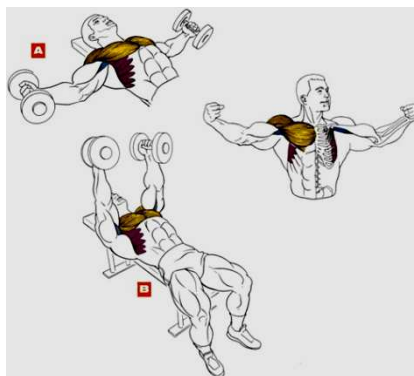


Рисунок 17 – Разведение гантелей лежа

Сведения в тренажере Peck-Deck

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Отрегулируйте высоту сиденья тренажера Peck-Deck так, чтобы когда вы возьметесь за рукоятки, верхние части рук оказались на одном уровне с плечами, а предплечья и локти плотно прижались к мягким упорным подушкам для рук.
2. Сядьте ровно и прижмитесь спиной и головой к спинке тренажера. Поставьте ноги шире плеч так, чтобы ступни оказались строго под коленями (угол в коленях прямой).
3. Сделайте вдох и, задержав дыхание, сведите упоры для рук перед грудью. Сделайте выдох, когда преодолеете самый трудный участок движения.
4. Как только сведете локти максимально близко (верхняя точка упражнения), на 1-2 секунды сделайте паузу и постарайтесь еще сильнее напрячь мышцы груди.
5. Чуть-чуть расслабьте мышцы груди и позвольте рукояткам плавно развести локти до тех пор, пока они не окажутся на одной линии с плечами или же чуть за спиной (нижняя точка).
6. Достигнув нижней точки, остановитесь и вновь сведите локти.

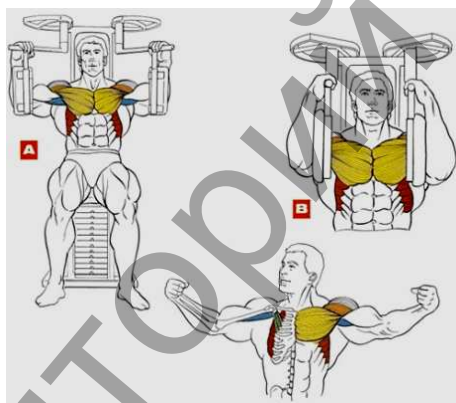


Рисунок 18 – Сведения в тренажере Peck-Deck

Сведение в кроссовере через верхние блоки

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Прикрепите D-образные рукоятки к троссам кроссовера, проходящим через верхние блоки, и возьмитесь за них хватом сверху. Станьте точно посередине между стойками кроссовера и сделайте небольшой шаг вперед одной ногой. Это придаст телу более устойчивое положение.
2. Сохраняя естественный изгиб позвоночника (ягодицы слегка отведены назад, грудь — «колесом»), немного, на 15-30°, наклоните торс вперед.
3. Максимально разведите руки в стороны и слегка опустите их вниз так, чтобы грузы оторвались от упоров, а локти оказались почти на одном уровне с плечами. Чуть согните руки в локтях и разверните кисти ладонями к полу. Локтевой сустав и запястье зафиксированы в этом положении до конца сета. Все движение происходит только в плечевом суставе.
4. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, сведите рукоятки перед торсом до касания друг с другом или даже больше (скрещивая руки).

5. Как только сведете рукоятки вместе, выдохните и постарайтесь напрячь грудь как можно сильнее. Ваша задача удержать пиковое сокращение мышц хотя бы на секунду. Затем плавно вернитесь в исходное положение (локти на уровне плеч).

Также сведение в кроссовере выполняется через нижние блоки.

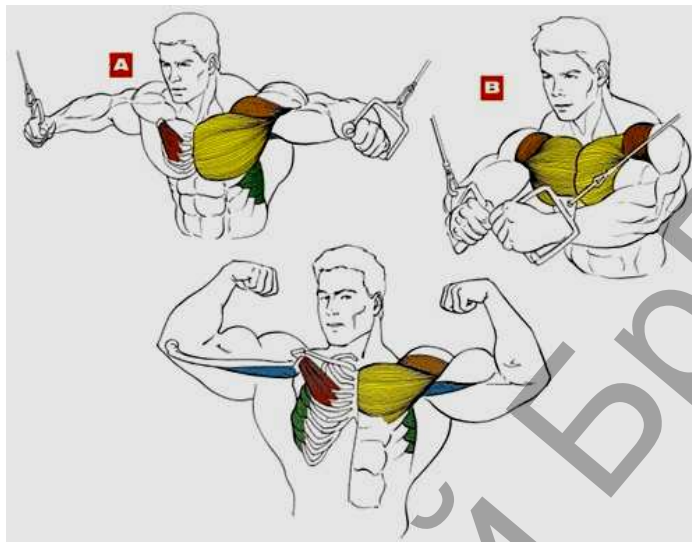


Рисунок 19 – Сведение в кроссовере через верхние блоки

2.4. Упражнения, направленные на развитие силы мышц плеч

Жим штанги стоя

Жим штанги стоя задействует передние и средние дельты, мышцы-вращатели плеча (рис. 20).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Возьмите штангу хватом сверху чуть шире плеч и полностью выпрямитесь. Гриф штанги касается бедер.

2. Поставьте ступни параллельно на ширине плеч и чуть согните ноги в коленях. Можно выдвинуть одну ногу слегка вперед — это повысит устойчивость.

3. Поднимите штангу на грудь. Гриф касается верхней части груди, ладони смотрят в потолок, спина слегка прогнута в пояснице, плечи расправлены, грудь — «колесом». Это и есть исходное положение.

4. Сделайте вдох и, задержав дыхание, выжмите штангу вверх.

5. Преодолев самый сложный участок движения, сделайте выдох. В верхней точке руки полностью выпрямлены, а плечи максимально приподняты.

6. Достигнув верхней точки, на мгновение остановитесь и изо всех сил напрягите дельты.

7. Сделайте вдох и, задержав дыхание, опустите штангу на грудь, а затем приступайте к следующему повторению.

8. Жмите и опускайте штангу в умеренном темпе, полностью контролируя ее движение. Не выталкивайте штангу и не позволяйте ей «лететь» самой по себе.

Также жим штанги выполняется и сидя, что позволяет более прицельно обработать дельты.

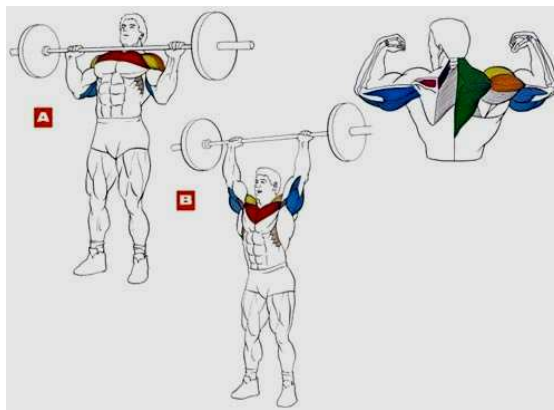


Рисунок 20 – Жим штанги стоя

Жим гантелей сидя

Жим гантелей сидя задействует средние и передние дельты, мышцы-вращатели плеча (рис. 21).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Установите спинку скамьи вертикально. Сядьте на скамью, возьмите в обе руки гантели и поднимите их над плечами. Чуть-чуть подайте гантели вперед и разверните так, чтобы ладони были направлены вперед.

2. Отведите плечи назад и расправьте грудь. Напрягите пресс, поясничные мышцы и зафиксируйте позвоночник в нормальном положении до конца сета. Слегка разведите гантели в стороны так, чтобы расстояние между ладонями было чуть шире плеч, а локти направлены в стороны и вниз.

3. Сделайте вдох и, задержав дыхание, напрягите дельты и выжмите гантели по широкой дуге вверх. Обратите внимание: гантели движутся строго в вертикальной плоскости.

4. Преодолев самый трудный участок жима, сделайте выдох, полностью выпрямите руки и изо всех сил напрягите дельты.

5. В верхней точке гантели почти касаются друг друга, руки полностью выпрямлены, а плечи приподняты.

6. Плавно опустите гантели по той же траектории к плечам и приступайте к следующему повторению.

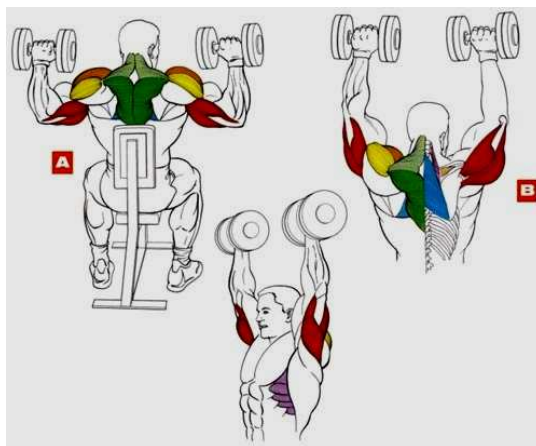


Рисунок 21 – Жим гантелей сидя

Жим Арнольда

Жим Арнольда задействует передние и средние дельты, мышцы-вращатели плеча (рис. 22).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Сядьте на скамью с вертикальной спинкой и плотно прижмитесь к ней спиной. Ноги согнуты в коленях под прямым углом и упираются в пол всей ступней.

2. Возьмите гантели и поднимите их до уровня шеи. Выровняйте локти так, чтобы они были в одной плоскости с туловищем или слегка выдвинуты вперед. Поверните руки в запястьях ладонями к туловищу. Это и есть исходное положение.

3. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, выжмите гантели вертикально вверх. Не опускайте и не поднимайте голову. Подбородок должен быть параллелен полу, а взгляд направлен строго вперед.

4. Как только гантели минуют уровень макушки, начинайте разворачивать гантели (ладони) наружу. В верхней точке руки должны быть полностью выпрямлены, но не заблокированы в локтях, плечи приподняты, а ладони направлены вперед.

5. Выжав гантели, сделайте выдох, остановитесь и дополнительным усилием еще сильнее напрягите дельты.

6. Сделайте вдох и плавно опустите гантели в исходное положение, разворачивая их внутрь так, чтобы, когда они достигнут уровня плеч, ладони снова были направлены к туловищу.

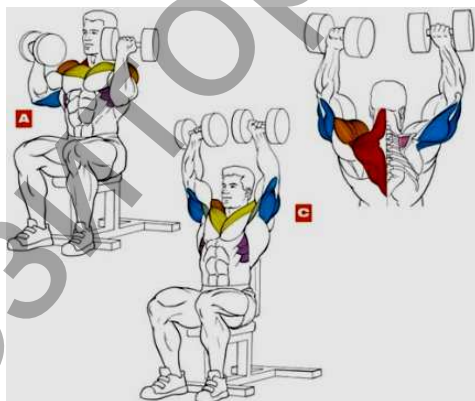


Рисунок 22 – Жим Арнольда

Подъем гантелей над головой через стороны

Подъем гантелей над головой через стороны задействует средние дельты, а также надостную мышцу и трапеции (рис. 23).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите туловище. В исходном положении руки чуть-чуть согнуты и зафиксированы в локтях до конца сета, гантели почти касаются бедер (ладони смотрят на боковую поверхность бедра).

2. Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки через стороны (строго в плоскости туловища) над головой.

3. При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке ладони направлены вперед. Однако если вам неудобно продолжать движение, когда руки стали параллельны полу и гантели «застревают», разворачивайте руки сильнее — ладонями вверх. В этом случае в верхней точке ладони смотрят друг на друга.

4. Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета.

5. Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях!

6. Выполняйте упражнение в умеренном темпе. Единственное исключение — нижняя точка, здесь допускается легкое ускорение, чтобы сдвинуть гантели с места и начать подъем.

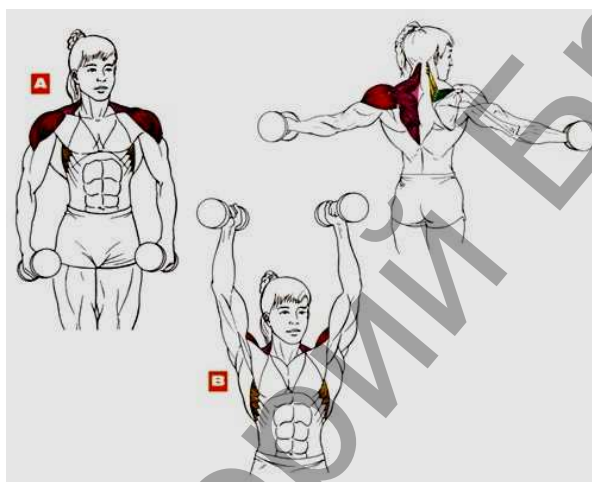


Рисунок 23 – Подъем гантелей над головой через стороны

Разведение гантелей стоя

При разведении гантелей стоя работают средние дельты, надостная мышца и трапеции (рис. 24).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Поставьте ноги на ширине плеч или чуть шире, возьмите гантели и станьте ровно. Руки выпрямлены и слегка расслаблены, гантели «свисают» по бокам бедер и чуть повернуты внутрь, взгляд направлен вперед. Это и есть исходное положение.

2. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите средние дельты, поднимите руки через стороны строго в вертикальной плоскости, проходящей через плечи.

3. Начиная подъем гантелей, слегка согните руки и удерживайте их зафиксированными в локтях до конца сета. Сгибать и разгибать руки во время выполнения упражнения недопустимо.

4. Достигнув верхней точки (гантели на уровне плеч или чуть выше), выдохните, плавно опустите гантели к бедрам и тут же, без всякой остановки, начинайте следующее повторение.

5. Выполняйте упражнение в подчеркнуто умеренном темпе.

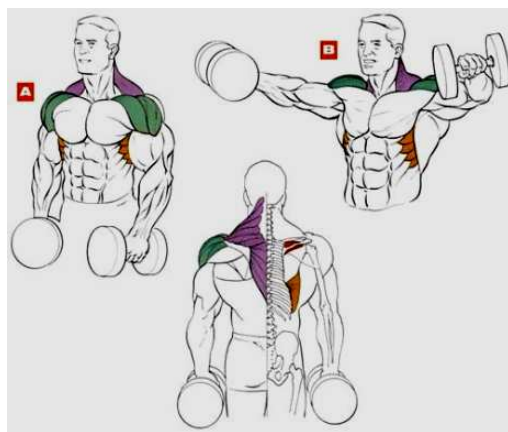


Рисунок 24 – Разведение гантелей стоя

Подъемы гантелей перед собой

При выполнении подъемов гантелей перед собой работают передние дельты и фронтальная половина средних дельт (рис. 25).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. В исходном положении гантели перед бедрами и почти касаются их. Туловище — ровно, а руки почти выпрямлены (но не до конца) и зафиксированы в локтях до конца сета.

2. Гантели можно держать как хватом сверху (ладони направлены на бедра), так и нейтральным (ладони смотрят друг на друга).

3. Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки перед собой. Не допускайте движения в локтевом суставе — не сгибайте руки и не распрямляйте их до блокировки в локтях. Все движение сосредоточено исключительно в плечевом суставе.

4. Во время подъема гантелей не сводите и не разводите руки. Расстояние между гантелями всегда должно быть постоянным: равным ширине плеч или чуть меньше.

5. Поднимайте гантели до уровня плеч или выше. Достигнув верхней точки, выдохните и плавно опустите гантели.

6. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.

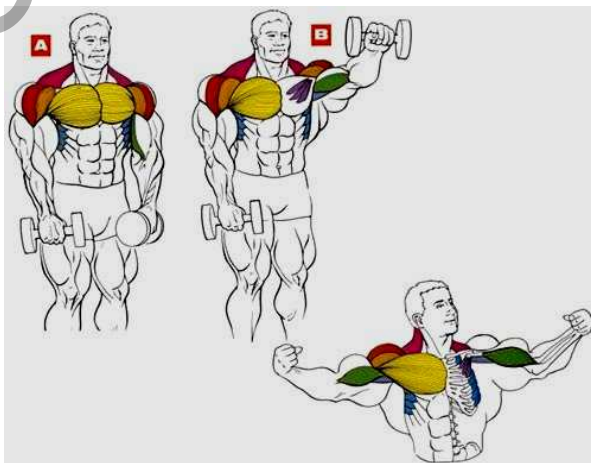


Рисунок 25 – Подъем гантелей перед собой

2.5. Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук

Подъём штанги на бицепс стоя

В упражнении задействованы середина, верх и низ бицепса, а также верх предплечья (рис. 26).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Станьте прямо и поставьте ноги на ширине плеч. Ступни расположены почти параллельно, носки направлены чуть в стороны. Возьмите штангу хватом снизу (ладони смотрят вверх) на ширине плеч.

2. Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите штангу к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета.

3. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и, сгибая руки в локтях, поднимите штангу до уровня верха груди.

4. Во время подъема штанги не двигайте локтями, держите их по бокам туловища и не сгибайте руки в запястьях.

5. Как только кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу, выдохните и еще сильнее напрягите бицепсы.

6. Плавно опустите штангу вниз, но не разгибайте руки полностью (не блокируйте локтевой сустав).

7. Во время всего движения не наклоняйте торс ни вперед, ни назад. Держите правильную осанку.

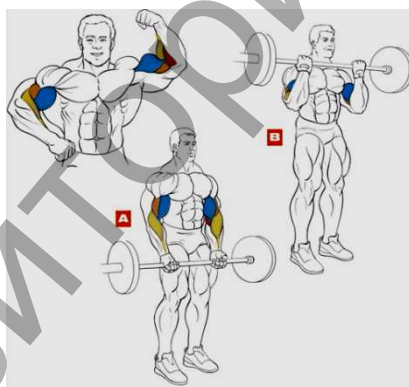


Рисунок 26 – Подъём штанги на бицепс стоя

Подъемы гантелей на бицепс стоя

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Возьмите гантели в обе руки нейтральным хватом (ладони направлены друг на друга). Ноги на ширине плеч.

2. Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите гантели к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета.

3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и поднимите гантели к плечам. Как только кисти достигнут уровня локтей, начинайте разворачивать гантели наружу. В верхней точке ладони направлены на плечи. Не выдвигайте локти вперед во время подъема.

4. Как только гантели достигнут уровня плеч, сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы.

5. Выдохните и плавно опустите гантели в исходное положение, поворачивая запястья внутрь. В нижней точке ладони направлены на боковую часть бедра.

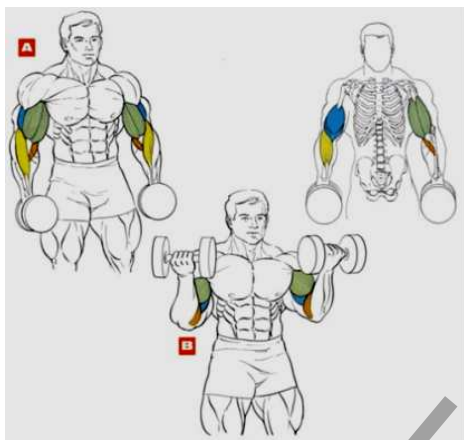


Рисунок 27 – Подъем гантелей на бицепс стоя

Жим штанги узким хватом лежа

Жим штанги лежа узким хватом задействует верх всех головок трицепса, верх груди и передние дельты (рис. 28).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Поставьте горизонтальную скамью под стойками для штанги так, чтобы, когда вы ляжете на скамью, гриф оказался строго над головой.

2. Лягте на скамью. Слегка прогнитесь в пояснице, но при этом убедитесь, что голова, плечи и ягодицы плотно прижаты к скамье. Если стойки для штанги отсутствуют, то вам потребуется партнер, который будет подавать и принимать штангу.

3. Возьмитесь за гриф хватом сверху. Расстояние между ладонями должно быть меньше ширины плеч. Насколько именно? Это зависит от разновидности грифа и вашей способности держать нагруженную штангу в равновесии.

4. Выжмите штангу вверх и полностью выпрямите руки. Гриф должен оказаться точно над шеей.

5. Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, опустите штангу к нижней части грудной клетки.

6. Едва гриф коснется груди, не останавливайтесь, а тут же начинайте жать штангу вверх.

7. Преодолев самый трудный участок подъема штанги, с выдохом дожмите штангу.

8. Как только руки будут полностью выпрямлены (верхняя точка упражнения), сделайте небольшую паузу и постарайтесь как можно сильнее напрячь трицепсы.

9. Следите, чтобы во время движения локти двигались строго вдоль боков, были всегда направлены вперед и не расходились в стороны. Сгибание рук происходит исключительно в вертикальной плоскости.

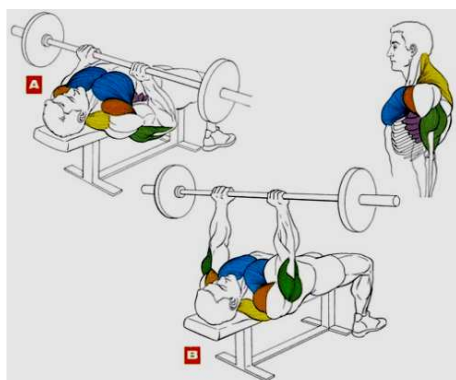


Рисунок 28 – Жим штанги лежа узким хватом

Отжимания от скамьи на трицепс

Отжимания от скамьи задействуют все три головки трицепса, в особенности их середину (рис. 29).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Поставьте две скамьи параллельно, на расстоянии 80-90 сантиметров друг от друга. Сядьте на одну скамью и обхватите ее край пальцами: ладони на ширине плеч и упираются в скамью, локти направлены назад. Поддерживая себя руками, поставьте ступни на другую скамью.

2. Полностью выпрямите руки, оторвите таз от скамьи и слегка подайте его вперед так, чтобы он оказался за краем скамьи. Чтобы увеличить нагрузку на трицепсы, попросите партнера положить диск вам на бедра.

3. Сделайте вдох и, сгибая локти, медленно опуститесь между скамейками, пока не почувствуете, что трицепсы хорошенько натянулись.

4. Достигнув нижней точки, задержите дыхание и выжмите себя вверх до полного выпрямления рук (верхняя точка упражнения). Отжимаясь, не разводите локти в стороны, они должны двигаться строго назад.

5. Делайте выдох лишь после того, как преодолете самый трудный участок подъема.

6. В верхней точке упражнения сделайте паузу, еще сильнее напрягите трицепсы и выполните следующее повторение.

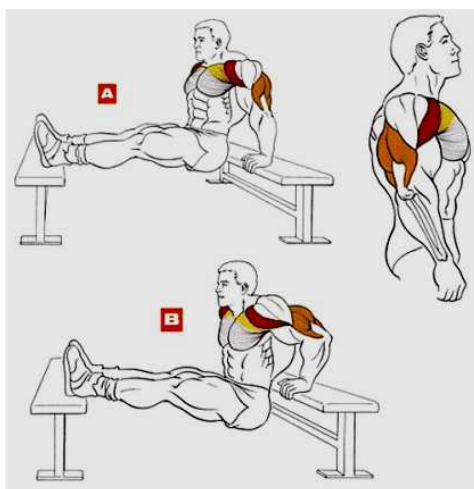


Рисунок 29 – Отжимания от скамьи на трицепс

Французский жим лежа

Французский жим лежа задействует длинную (заднюю) головку трицепса, в особенности ее низ (рис. 30).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Лягте на горизонтальную скамью и прочно упритесь ступнями в пол. Выпрямите руки вверх, перпендикулярно полу, и попросите партнера подать вам штангу.

2. Желательно использовать штангу с EZ-грифом, но если у вас ее нет, то можно выполнять упражнение и с традиционной штангой с прямым грифом.

3. Возьмитесь за гриф хватом сверху и выжмите штангу вверх.

4. Полностью выпрямите руки со штангой и отклоните их назад (по направлению к голове) на 45° от вертикали. Это и есть исходное положение.

5. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Удерживая верхнюю часть рук (от локтя до плеча) неподвижной, плавно согните их в локтях и опустите штангу к макушке. В нижней точке упражнения угол в локтевом суставе равен 90° .

6. Достигнув нижней точки, не останавливайтесь! Быстро измените направление движения и, разгибая руки в локтях, верните штангу в исходное положение. Поднимая штангу, не выдыхайте и не тяните локти вперед. Верхняя часть рук должна оставаться зафиксированной до конца сета.

7. Как только вы полностью выпрямите руки, остановитесь на пару секунд, сделайте выдох и дополнительным усилием еще сильнее напрягите трицепсы.

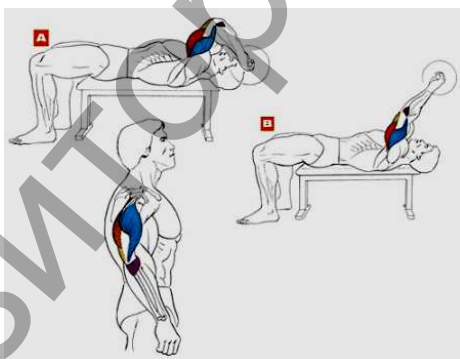


Рисунок 30 – Французский жим лежа

Подъем гантелей на бицепс сидя

Подъем гантелей на бицепс сидя одно из лучших упражнений для наращивания силы (рис. 31).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Возьмите в обе руки гантели нейтральным хватом (ладони направлены на боковую часть бедер).

2. Сядьте на край скамьи. Выпрямите туловище, расправьте грудь и плечи, втяните живот. Чуть прогнитесь в пояснице, напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте это положение тела до конца сета.

3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и, сгибая локти, поднимите гантели вверх.

4. Когда гантели поднимутся выше бедер, начинайте разворачивать кисти рук кверху. В верхней точке упражнения (гантели на уровне верха груди) ладони направлены на потолок.

5. Поднимайте обе гантели одновременно и в умеренном темпе.

6. Во время подъема гантелей не двигайте локтями и держите их по бокам туловища.

7. Когда кисти окажутся на уровне верха груди, сделайте паузу и еще сильнее напрягите бицепсы.

8. Выдыхая, плавно опустите гантели, одновременно поворачивая руки в запястьях. В нижней точке руки полностью выпрямлены, ладони смотрят друг на друга.

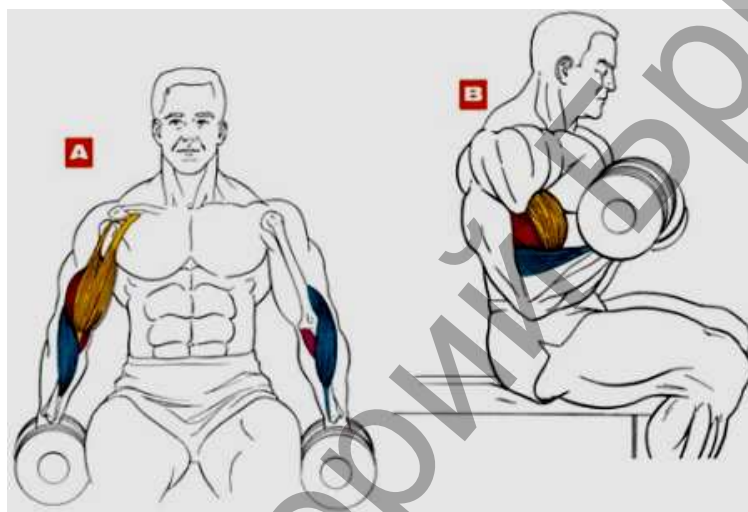


Рисунок 31 – Подъем гантелей на бицепс сидя

«Молоток»

"Молоток" задействует боковую часть бицепса, плечевую и плечелучевую мышцы (рис. 32).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Возьмите гантели в обе руки нейтральным хватом (ладони направлены друг на друга).

2. Полностью выпрямитесь, чуть-чуть прогнитесь в пояснице и опустите гантели к бедрам. Взгляд направлен строго вперед. Напрягите мышцы поясницы и зафиксируйте естественный изгиб позвоночника до конца сета.

3. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепс и поднимите одну из гантелей к плечу. Локти неподвижны и находятся по бокам туловища. Не выдвигайте их вперед.

4. Как только кисть окажется на уровне верха груди, остановитесь на 1-2 секунды, еще сильнее напрягите бицепс и предплечье. Выдыхая, плавно опустите гантель.

5. В нижней точке сделайте паузу и выполните подъем другой гантели. Это и есть одно повторение.

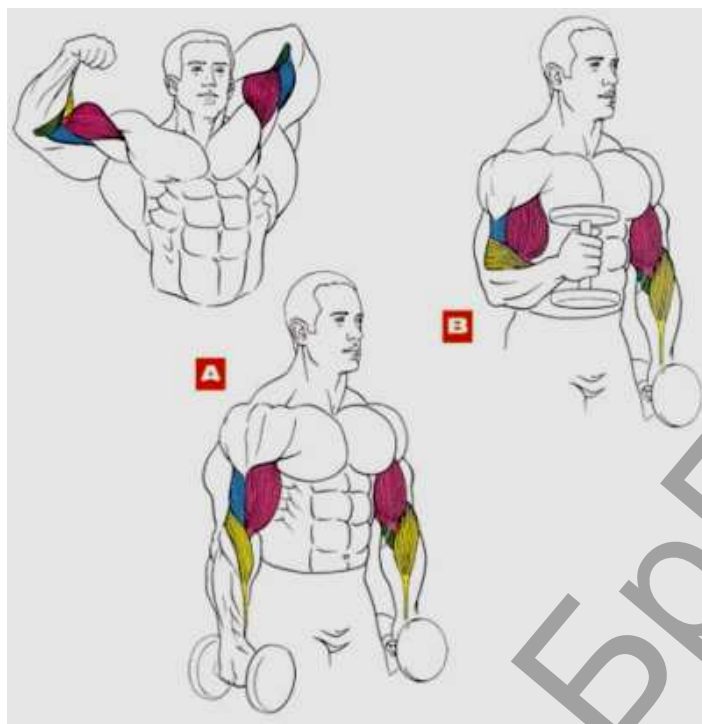


Рисунок 32 – "Молоток"

Французский жим EZ-штанги сидя

Французский жим EZ-штанги сидя задействует длинную (заднюю) головку трицепса (рис. 33).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Поставьте спинку скамьи вертикально, сядьте на сиденье и упритесь ступнями в пол. Трапеции прижаты к спинке скамьи. Спина выровнена и слегка прогнута в пояснице.

2. Возьмитесь за EZ-штангу узким хватом сверху, желательно за кривые части грифа (ладони слегка повернуты друг к другу и расстояние между ними меньше ширины плеч).

3. Поднимите штангу вверх так, чтобы ее гриф оказался точно над вашей макушкой. Руки и торс полностью выпрямлены и находятся в одной вертикальной плоскости, проходящей через бока туловища. Подбородок параллелен полу или чуть приподнят вверх. Это и есть исходное положение.

4. Сделайте достаточно глубокий вдох и, задержав дыхание, согните локти и опустите гриф за голову.

5. Обратите внимание: на протяжении всего сета верх рук (от локтя до плеча) и туловище должны оставаться неподвижными.

6. Опускайте штангу за голову до тех пор, пока не почувствуете, что трицепсы натянуты, как струны. Затем, без паузы, изо всех сил напрягите трицепсы и поднимите штангу в исходное положение.

7. Сделайте выдох только тогда, когда штанга минует самый трудный участок подъема или когда полностью выпрямите руки.

8. В верхней точке упражнения сделайте короткую паузу и еще сильнее напрягите трицепсы.

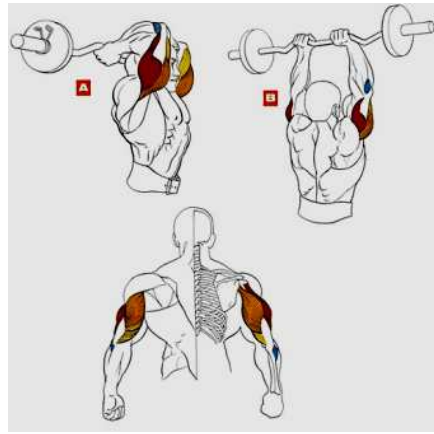


Рисунок 33 – Французский жим EZ-штанги сидя

Подъем гантелей на бицепс в скамье Скотта

Подъем гантелей на бицепс в скамье Скотта задействует середину и низ бицепса (рис. 34).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Отрегулируйте высоту попитра. Возьмите гантели в обе руки хватом снизу и сядьте в скамью Скотта. Для удобства можно слегка наклониться вперед. Главное — не скруглять спину и держать легкий прогиб в пояснице.

2. Расположите трицепсы на ширине плеч на попитре. Руки выпрямлены, но не до конца. Не перерасгибайте локтевой сустав! Кисти на одной линии с предплечьями и зафиксированы в запястьях до конца сета.

3. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и постарайтесь поднять гантели как можно выше, не отрывая при этом трицепсы и локти от попитра. Выполняйте подъем в умеренном темпе.

4. В верхней точке сделайте паузу, выдохните и изо всех сил напрягите бицепсы.

5. Плавно опустите гантели вниз и сделайте короткую паузу, чтобы избежать раскачивания. Приступайте к новому повтору.

Подъемы на скамье Скотта можно также делать с EZ-штангой.

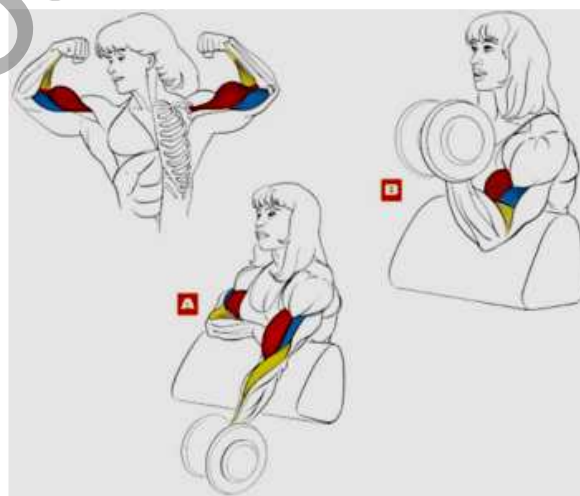


Рисунок 34 – Подъем гантелей на бицепс в скамье Скотта

Подъем на бицепс в блочном тренажере стоя

Подъем на бицепс в блочном тренажере стоя задействует середину и низ бицепса, а также верх предплечья (рис. 35).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Станьте лицом к стойке блочного тренажера и прикрепите к тросу, проходящему через нижний блок, прямой или кривой (в виде буквы «W») гриф. Обязательно убедитесь, что гриф может свободно вращаться вокруг своей оси.

2. Возьмитесь за гриф хватом снизу (ладони смотрят вверх), натяните трос и станьте достаточно близко к стойке тренажера. Поставьте ноги на ширине плеч, чуть разведите носки, выпрямите туловище и слегка согните руки в локтях.

3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и поднимите гриф к верху груди. Старайтесь, чтобы локти всегда оставались неподвижными и были возле боков торса или чуть впереди.

4. Как только гриф окажется на уровне верха груди, остановитесь и до предела напрягите бицепсы. Выдохните.

5. Делая вдох, медленно и плавно опустите гриф. В нижней точке сделайте паузу и выполните следующее повторение.

6. Держите спину ровной, а пресс наряженным до конца сета.



Рисунок 35 – Подъем на бицепс в блочном тренажере стоя

Сгибание рук на бицепс в кроссовере

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Прикрепите D-рукоятки к обоим тросам, проходящим через верхние блоки кроссовера. Возьмитесь за обе рукоятки хватом снизу (ладони направлены вверх), а затем станьте или сядьте четко посередине между стойками тренажера.

2. В исходном положении руки можно слегка согнуть в локтях или держать полностью выпрямленными. Главное, чтобы они были направлены четко на блоки, в одну линию с натянутыми тросами, которые приподняли вес с упоров.

3. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепсы и, сгибая локти, потяните рукоятки к голове.

4. Когда ладони окажутся над дельтами, остановитесь на 1-2 секунды и еще сильнее напрягите бицепсы.

5. Выдохните и плавно верните рукоятки в стартовую позицию.

6. Ноги, туловище и верхняя часть рук должны оставаться неподвижными до самого конца сета. Особенно важно зафиксировать плечевой пояс и держать торс ровно (рис. 36).

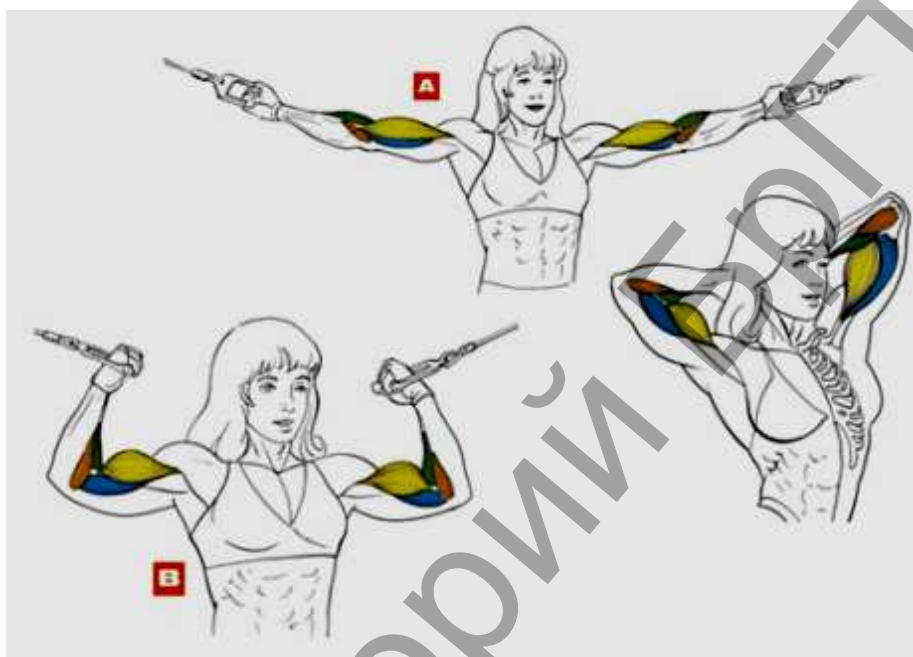


Рисунок 36 – Сгибание рук на бицепс в кроссовере

Концентрированный подъем на бицепс

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Возьмите гантель правой рукой хватом снизу (ладонь смотрит вверх) и сядьте на край скамьи. Поставьте ноги гораздо шире плеч. Ступни плотно прижаты к полу.

2. Исходное положение: наклонитесь вперед и упритесь нижней частью правого трицепса во внутреннюю часть правого бедра. Ладонь левой руки опирается на левое бедро, колено или бок. Правая рука чуть согнута в локте.

3. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите бицепс и поднимите гантель к грудной клетке. Преодолев самый сложный участок подъема, слегка выдохните.

4. Когда гантель почти коснется груди, сделайте паузу, еще сильнее напрягите бицепс. Плавно опустите гантель, одновременно делая выдох.

5. Полностью сконцентрируйтесь на сокращении бицепса и не помогайте себе всем телом.

6. Отработав нужное число повторений правой рукой, сделайте столько же повторений левой (рис. 37).

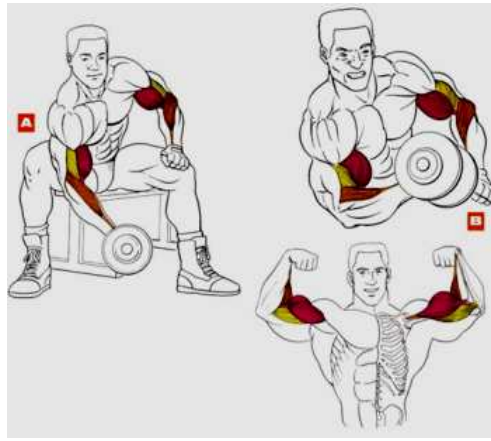


Рисунок 37 – Концентрированный подъем на бицепс

Французский жим в тренажере сидя

Французский жим в тренажере сидя задействует длинную (заднюю) головку трицепса (рис. 38).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Прикрепите прямую (или гнутую) рукоятку к тросу, проходящему через нижний блок, и поставьте горизонтальную скамью краем к тренажеру (строго вдоль линии троса).

2. Сядьте на скамью «верхом» спиной к блоку и упритесь ступнями в пол. Выпрямите руки над головой, согните их в локтях назад и попросите партнера подать вам рукоятку. Возьмитесь за рукоятку узким хватом (ладони направлены в потолок, расстояние между ними меньше ширины плеч).

3. Зафиксируйте торс в вертикальном положении и чуть прогнитесь в пояснице. В исходном положении руки согнуты за головой, локти слегка разведены в стороны и смотрят вверх, а взгляд направлен строго вперед.

4. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Удерживая локти неподвижными, разогните руки и выжмите гриф вверх.

5. В верхней точке руки полностью выпрямлены, а рукоятка точно над бровями.

6. Выдохните и на пару секунд зафиксируйте руки в выпрямленном положении.

7. Сделайте вдох и плавно опустите рукоятку за голову. Не останавливаясь в нижней точке, сразу же начинайте следующее повторение.

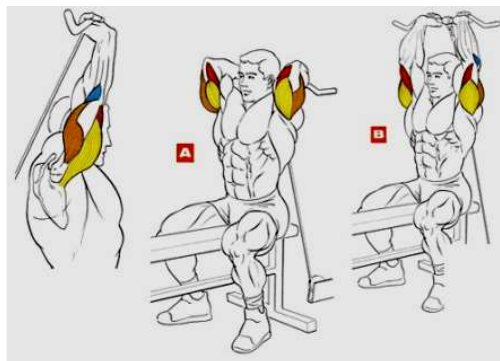


Рисунок 38 – Французский жим в тренажере сидя

Жим к низу в блочном тренажере

Жим к низу в блочном тренажере задействует латеральную (боковую), а также длинную головку трицепса (рис. 39).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Прикрепите канатную рукоятку к тросу, проходящему через верхний блок. Чуть отступите от тренажера и возьмитесь за рукоятку нейтральным хватом (ладони смотрят друг на друга). Поставьте ступни параллельно или «в разножку», сделав небольшой шаг одной ногой назад.

2. Слегка (на 10-15°) наклоните торс к тренажеру и выдвиньте локти чуть вперед. В исходном положении трос натянут, а кисти расположены приблизительно на уровне плеч.

3. Удерживая локти как можно ближе к бокам, сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, разогните руки вниз.

4. На протяжении всего упражнения не двигайте локтями, не наклоняйтесь вперед и не приседайте. Верхняя часть рук, туловище и ноги остаются неподвижными до конца сета!

5. Разгибая руки вниз, обратите внимание: как только мизинцы окажутся ниже локтей, начинайте плавно разворачивать кисти и разводить рукоятки в стороны так, чтобы, когда вы полностью выпрямите руки, ладони были направлены к бедрам.

6. Полностью выпрямив руки (верхняя точка упражнения), выдохните и на пару мгновений зафиксируйте это положение.

7. Плавно сгибая руки, позвольте рукоятке подняться вверх до положения, когда кисти чуть выше локтей (нижняя точка упражнения), и приступайте к следующему повторению.



Рисунок 39 – Жим к низу в блочном тренажере

Разгибание руки с гантелью из-за головы

Разгибание руки с гантелью из-за головы задействует верх и середину всех трех головок трицепса (рис. 40).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Сядьте на скамью и плотно упритесь ступнями в пол. Возьмите гантель в правую руку и выпрямите спину.

2. Выпрямите руку с гантелью вертикально вверх. Согните руку в локте и заведите гантель за голову. Хват нейтральный — ладонь смотрит вперед, мизинец выше всех остальных пальцев. В исходном положении локоть рабочей руки направлен строго вверх, торс в вертикальном положении, спина чуть прогнута в пояснице, а подбородок параллелен полу.

3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Фиксируя верх руки в неподвижном положении, напрягите трицепс и, разгибая руку, поднимите гантель. Движение происходит только в локтевом суставе, все остальные части тела неподвижны.

4. Как только рука окажется полностью выпрямлена в локте (верхняя точка упражнения), остановитесь на 1-2 секунды и с выдохом еще сильнее напрягите трицепсы.

5. Плавно согните руку и, удерживая трицепсы в напряжении, плавно опустите гантель в исходное положение. Сделайте небольшую паузу и выполните следующее повторение.

6. Отработав запланированное число повторений правой рукой, сделайте столько же повторений левой. Это — один сет.



Рисунок 40 – Разгибание руки с гантелью из-за головы

Разгибания руки с гантелью в наклоне

Разгибания руки с гантелью в наклоне задействует все три головки трицепса, в особенности их нижнюю часть (рис. 41).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Станьте боком к скамье, наклонитесь и упритесь в нее левой ладонью и левым коленом. Правую ногу отставьте чуть назад так, чтобы торс принял горизонтальное положение. Опорная рука выпрямлена и перпендикулярна скамье. Как вариант, некоторые предпочитают не упираться коленом в скамью и просто ставить ноги «в разножку» (левая ступня выставлена вперед на шаг по отношению к правой). Такая постановка ног также допустима, главное, чтобы спина была параллельна полу и слегка прогнута в пояснице.

2. Возьмите гантель нейтральным хватом (ладонь обращена к телу, большой палец впереди) и, сгибая руку, поднимите локоть до уровня спины или чуть выше. В исходном положении угол в локтевом суставе рабочей руки прямой, а гантель свободно свисает вниз (предплечье перпендикулярно полу).

3. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. Удерживая верх рабочей руки (от плеча до локтя) неподвижным, напрягите трицепс и выпрямите руку.

4. В верхней точке упражнения рука полностью выпрямлена и находится на одной линии с торсом или чуть выше.

5. Достигнув верхней точки упражнения, выдохните, изо всех сил напрягите трицепс и на пару секунд зафиксируйте руку в выпрямленном положении чуть выше спины.

6. По-прежнему удерживая верх руки неподвижным (локоть выше спины), плавно опустите гантель в исходное положение.

7. Поднимайте и опускайте гантель в умеренном темпе, без рывков и ускорений.

8. Выполнив запланированное число повторений одной рукой, повернитесь к скамье другой стороной и сделайте столько же разгибаний другой рукой. Это и есть один сет.

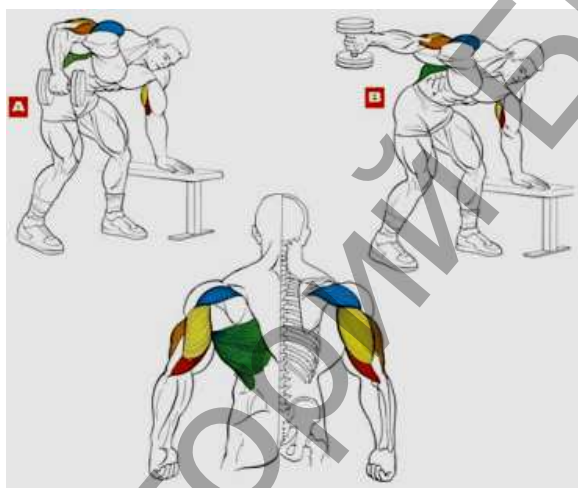


Рисунок 41 – Разгибания руки с гантелью в наклоне

2.6. Упражнения, направленные на развитие силы мышц пресса: Скручивания

Скручивания задействуют верхнюю часть пресса (рис. 42).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Лягте на пол и согните ноги в коленях под прямым углом. Ступни упираются в пол. Заведите руки за голову и сфокусируйте взгляд на потолке.

2. Сделайте вдох (чуть более глубокий, чем обычно). Задержите дыхание, напрягите пресс и, не отрывая поясницу от пола, поднимите голову и плечи как можно выше от пола. В верхней точке упражнения взгляд направлен строго вперед.

3. Представьте, что ваш торс — это «коврик», который нужно свернуть к коленям, т. е. поднимая плечи, обязательно скругляйте спину, а не поднимайте весь торс.

4. В верхней точке еще сильнее напрягите пресс и постарайтесь удержать тело в этом положении на несколько секунд.

5. Выдохните и вернитесь в исходное положение.

6. Сделайте паузу и слегка расслабьте пресс перед тем, как приступить к следующему повторению.

7. Чтобы нагрузить пресс сильнее, выполняйте скручивания с выпрямленными за головой руками или же используйте дополнительное отягощение (например, держите блин от штанги на груди). Также можно «поиграть» с ногами: держите ступни на весу или же упритесь ими в стену.

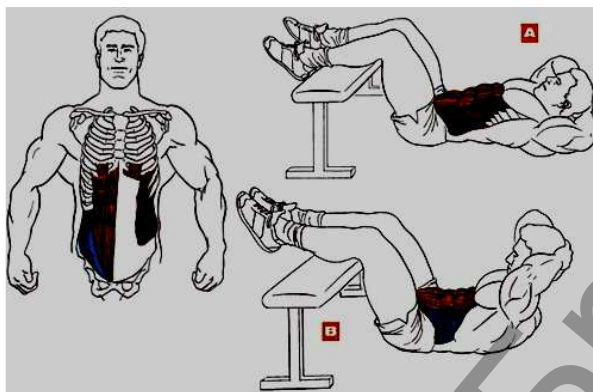


Рисунок 42 – Скручивания

Скручивания на римском стуле

Скручивания на римском стуле задействуют верхнюю часть пресса (рис. 43).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Сядьте на римский стул. Таз полностью расположен на сидении (ягодицы не выступают за его край). Скрестите руки на груди и упритесь голенью в валики. Ноги прямые.

2. Сделайте достаточно глубокий вдох и, задержав дыхание, опустите торс чуть ниже уровня бедер.

3. Скрутитесь вперед: голова и плечи поднимаются на 30-60° от горизонтали. Если вам трудно выполнять упражнение «на весу», поднимайте торс выше (торс перпендикулярен полу).

4. Преодолев самый сложный участок подъема, выдохните.

5. Достигнув верхней точки упражнения, сделайте паузу и еще сильнее напрягите мышцы живота. Выдохните и опуститесь в исходное положение.

6. Темп выполнения упражнения — медленный или умеренно-медленный.

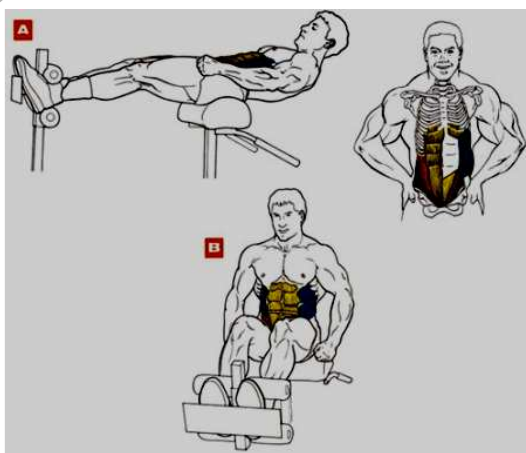


Рисунок 43 – Скручивания на римском стуле

Скручивания на скамье с наклоном вниз

Скручивания на скамье с наклоном вниз задействует верхнюю часть прессы, а также прямую мышцу бедра (рис. 44).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Опустите верхний край скамьи под углом 30-40° к горизонтали. Сядьте на нее и уприте голени в валики.

2. Скрестите руки на груди и опуститесь назад — спина, плечи и голова лежат на скамье.

3. Сделайте вдох и задержите дыхание. Напрягите мышцы живота и начинайте скручивание — вначале от скамьи отрываются плечи и голова, затем спина.

4. Поднимайте туловище исключительно за счет усилия мышц живота. Как только между торсом и бедрами образуется прямой угол, замрите на секунду и, выдыхая, еще сильнее напрягите пресс. Плавно опуститесь на половину амплитуды.

5. Не расслабляйте пресс и не касайтесь скамьи плечами или головой до конца сета.

6. В исходном положении взгляд направлен в потолок, а во время движения — всегда чуть выше скрещенных рук.

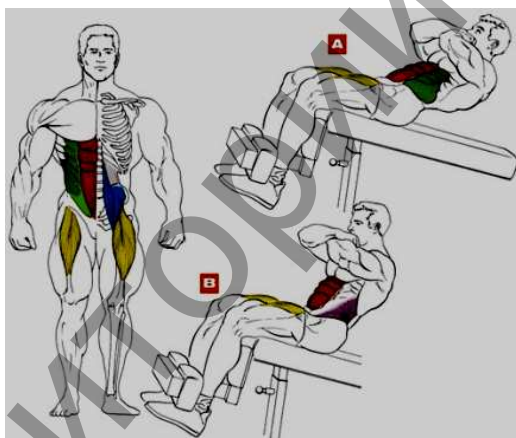


Рисунок 44 – Скручивания на скамье с наклоном вниз

Скручивания на коленях в блочном тренажере

Скручивания на коленях в блочном тренажере задействуют верхнюю часть прессы и косые мышцы живота (рис. 45).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Станьте лицом к верхнему блоку и возьмитесь за канатную рукоятку так, чтобы ладони смотрели друг на друга.

2. Правильно подберите вес: он должен представлять достаточно серьезное препятствие для сокращения мышц живота, но вместе с тем вес не должен быть настолько тяжел, чтобы он отрывал вас от пола.

3. Сделайте пару шагов назад и станьте на колени. Расстояние от коленей до стойки тренажера — около метра.

4. Угол в коленях — чуть менее 90°. Держите ноги зафиксированными в этом положении на протяжении всего сета.

5. Наклонитесь вперед и слегка прогнитесь в пояснице. Торс практически параллелен полу. Подтяните руки за голову, пока угол в локтях не станет прямым. Зафиксируйте руки в этом положении до конца сета.

6. Напрягите пресс и потяните трос вниз, наклоняясь до тех пор, пока локти не приблизятся к коленям. Сжимая пресс, обязательно скругляйте спину.

7. В нижней точке сделайте небольшую паузу и постарайтесь еще сильнее напрячь пресс.

8. Слегка изменив технику, вы получите отличное упражнение для косых мышц: тяните трос не строго вниз, а по диагонали — правый локоть к левому колену и наоборот.

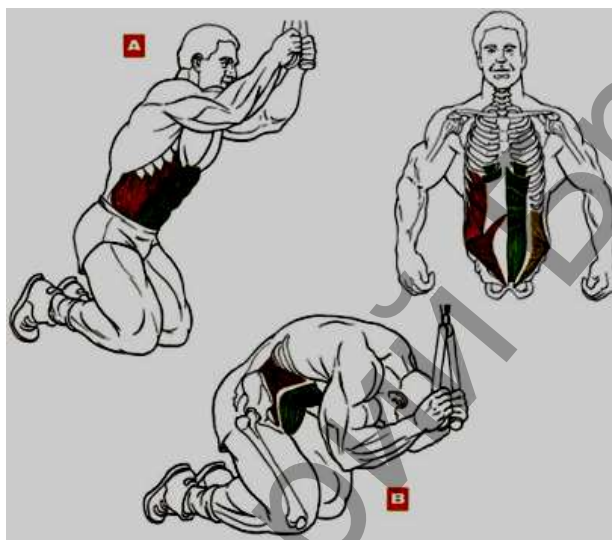


Рисунок 45 – Скручивания на коленях в блочном тренажере

Подъемы ног в висе

Подъемы ног в висе задействует нижнюю часть пресса, а также прямую мышцу бедра (рис. 46).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Подпрыгните и ухватитесь за перекладину. Ноги не должны касаться пола. Если у вас слабый хват, воспользуйтесь специальными лямками.

2. Руки и ноги полностью выпрямлены. Спина слегка прогнута в пояснице.

3. Сделайте вдох. Задержите дыхание, чуть отведите ноги назад и мощным движением поднимите их как можно выше.

4. Старайтесь все время держать ноги выпрямленными (но не заблокированными в коленях). Если у вас сильный бицепс бедра, ноги можно слегка согнуть, но при этом зафиксировать угол в коленях до конца сета.

5. Поднимайте бедра выше пояса! В верхней точке еще сильнее напрягите пресс и постарайтесь удержаться в этом положении пару секунд.

6. Плавно опустите ноги, сделайте паузу и выполните следующее повторение.

7. Если тяжело выполнять подъемы с прямыми (или почти прямыми) ногами, можно согнуть их больше. Главное при этом — не изменять угол в коленях до конца сета!

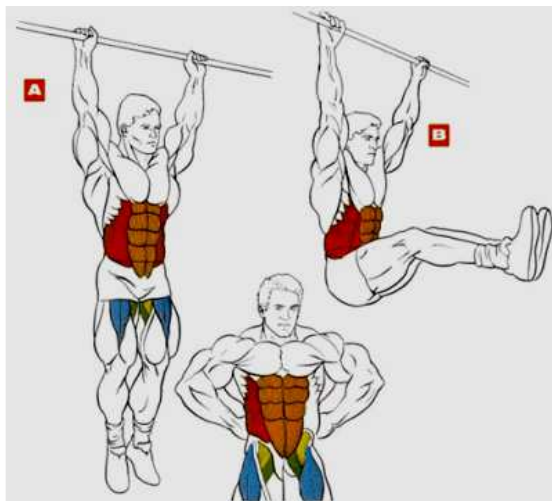


Рисунок 46 – Подъемы ног в висте

Подъемы коленей в висте

Подъемы коленей в висте задействуют нижнюю часть пресса, а также прямую мышцу бедра (рис. 47).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Подпрыгните и ухватитесь за перекладину.
2. Руки полностью выпрямлены, спина слегка прогнута в пояснице. Сделайте вдох. Задержите дыхание, напрягите пресс и, сгибая ноги, постарайтесь поднять колени как можно выше.
3. Чтобы как следует нагрузить пресс, вы должны поднимать колени выше пояса (точки, когда бедра параллельны полу).
4. Достигнув верхней точки, еще сильнее напрягите пресс и постарайтесь продержаться в этом положении 1-2 секунды.
5. Выдохните и, слегка расслабляясь, опустите ноги в исходное положение. Сделайте небольшую паузу и выполните следующее повторение.
6. Когда вы полностью освоите технику, можно усложнить упражнение: выполняйте подъемы ног, не сгибая их в коленях. При этом в работу более активно включатся мышцы-сгибатели бедра, но вместе с тем увеличится и нагрузка на нижнюю часть пресса.

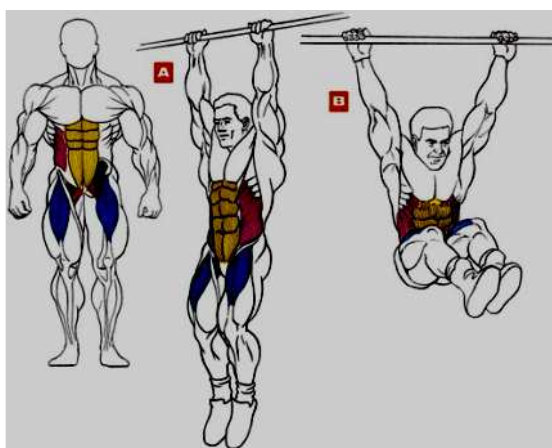


Рисунок 47 – Подъемы коленей в висе

Косые скручивания

Косые скручивания задействуют косые мышцы живота (рис. 48).

Техника выполнения упражнения и методика обучения

1. Лягте на пол и согните ноги в коленях. Слегка повернитесь на бок так, чтобы колено коснулось пола.

2. Одну руку заведите за голову, а другую положите на бедро.

3. Сделайте вдох. Задержав дыхание, напрягите косые мышцы живота и постарайтесь «сложиться» пополам, направляя голову и плечи строго вверх и вперед.

4. Как только плечо, на котором вы лежали в исходном положении, поднимется на пару сантиметров над полом, выдохните и вернитесь в стартовую позицию.

5. После того как отработаете все повторения на одну сторону, повернитесь на другой бок и выполните то же число повторений для другой стороны. Следите за тем, чтобы на протяжении всего сета бедра были развернуты на 90° по отношению к туловищу.

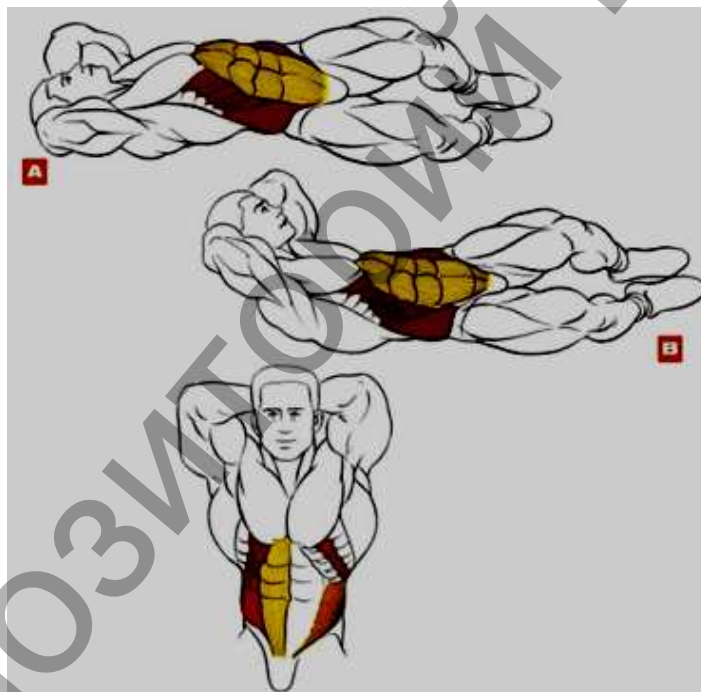


Рисунок 48 – Косые скручивания

ГЛАВА 3. ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Представленные программы тренировок построены по методу сплит-тренировки. Сплит (от англ. split - раскалывать, разделять на части) - метод разбиения тренировочной программы на части, каждая из которых выполняется в отдельный день.

Преимущества такой программы в том, что тренирующийся может за короткий период времени хорошо проработать определенную группу мышц, через 2 дня другую группу и так далее. Еще одно немаловажное преимущество сплит-тренировки заключается в том, что мышечные группы получают больше времени для отдыха, восстановления и роста.

Программа, направленная на рост мышечной массы и силовых показателей

Данная программа в максимальной степени задействуют быстрые мышечные волокна и медленные, что отлично действует на рост силы и мышечной массы и вместе с тем не позволяет организму адаптироваться к частым и регулярным тренировкам. Силовые нагрузки характеризуются небольшим числом повторов в короткой амплитуде, причем рабочий подход совершается без отказа мускулатуры.

Понедельник

План:

Грудь

1. Жим штанги лежа на скамье.
2. Жим штанги лежа на наклонной скамье (не больше 30 градусов).

Бицепс

1. Сгибания рук с использованием Z-штанги.
2. Концентрированные сгибания рук с гантелью в скамье Скотта.

Трицепс

1. Жим лежа узким хватом.
2. Разгибания или французский жим.

Пресс

Пресс 3 по 20 повторений в любом упражнении.

Среда

Квадрицепс

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Разгибания ног в тренажере.

Бицепс бедра

1. Сгибание ног в положении лежа.
2. Становая тяга на прямых ногах.

Мышцы голени

Поднимания на носки из положения стоя.

Пятница

Плечи

1. Жим гантелей в положении сидя.
2. Разводка рук с гантелями в стороны из положения стоя.

Трапеции

Шраги со штангой из положения стоя.

Спина

1. Вертикальная тяга широким хватом.
2. Тяга штанги в наклоне к поясу.

Задние дельты

Разведения рук с гантелями в наклоне.

Общие рекомендации по выполнению данной программы

Неделя 1. Используем большие веса. Проработка быстрых мышц.

Для стимуляции быстрых волокон увеличивайте рабочие веса на каждом занятии. Число повторений сокращается с 12 повторений (1 тренировка) и каждое занятие делайте на 2 повторения меньше (10, 8 и 6 повторов на 2, 3 и 4 тренировке). Число рабочих подходов (до отказа мышц) растет: 1 неделя – 1 подход, вторая – 2 подхода, третья – 3 сета, четвертая – 3 сета с форсированными повторениями (по достижению предела сил, делается еще несколько повторений с помощью партнеров). Вес подбирайте так, чтобы последние несколько раз были на пределе возможностей. Отдых не менее 5 минут. Всячески избегайте появления одышки!

Неделя 2. Нагружаем медленные мышцы. Используем легкие веса и принцип суперсерий. Для медленных волокон важно применять статику и динамику, что позволяет держать мышцу в непрерывном напряжении, но при этом происходит ее растяжение и конечно сокращение. Также упражнения выполняем на 3/4 амплитуды. Используем принцип суперсерий: 30 сек работа, 30 отдых, 30 работа, 30 отдых, 30 снова работа и после 5 минут перерыв. Суперсерий по 3 для каждого упражнения.

Неделя 3. Максимальный вес, тренируем нервную систему и развиваем силу.

Веса используются максимальные 95-100%, но работа не до отказа. Для каждой группы мышц делать только первое упражнение (базовое) с короткой амплитудой (примерно 1/2 от максимальной) от 3 до 5 сетов с 2-3 повторениями и отдыхом в 5 минут.

Программа, направленная строго на увеличение силовых показателей

Тренировка по данной программе должна осуществляться только при наличии страхующего, так как во многих подходах будут использоваться веса, близкие в одноповторному максимуму. И необходимо не забывать о тщательной разминке перед тренировкой во избежание проблем с суставами. Перед тяжелыми подходами на 1-3 повторения выполняйте разогревочные подходы с весом на 10-15 повторений.

Понедельник

Грудь и спина

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (5 подходов по 3,3,2,2,1 повторение).
2. Жим гантелей лежа (4 подхода по 8,6,6,4 повторения).
3. Отжимания на брусьях (4 подхода по 4 повторения).
4. Тяга нижнего блока к поясу (5 подходов по 10,8,8,8,6 повторений).

Среда

Ноги

1. Приседания со штангой на плечах (6 подходов по 3,3,2,2,1,1 повторение).
2. Сгибание ног в тренажере лежа (4 подхода по 4 повторения).
3. Разгибание ног в тренажере (4 подхода по 4 повторения).
4. Подъем на носки в тренажере стоя (4 подхода по 15 повторений).

Пятница

Плечи и трицепс

1. Жим штанги сидя (4 подхода по 6 повторений).
2. Жим штанги лежа на скамье с наклоном вверх (4 подхода по 6 повторений).
3. Подъем гантелей перед собой (4 подхода по 6 повторений).
4. Жим штанги лежа узким хватом (4 подхода по 10,8,6,4 повторения).
5. Французский жим лежа (4 подхода по 6 повторений).

Суббота

Ноги

1. Становая тяга со штангой (6 подходов по 6 повторений).
2. Сгибание ног в тренажере лежа (4 подхода по 10 повторений).
3. Выпады со штангой (5 подходов по 6 повторений).
4. Подъем на носки в тренажере стоя (5 подходов по 10 повторений).

ГЛАВА 4. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Рациональное питание рассматривается в атлетической гимнастике как один из важных факторов, обеспечивающих успешность тренировки. Основная задача питания — обеспечение организма энергообразующими веществами, витаминами и минеральными веществами (для тренировки и для восстановления).

Основные принципы рационального питания:

1 принцип: соблюдение равновесия между количеством энергии, поступающей в организм с пищей, и количеством энергии, расходуемой человеком. Расход энергии в организме осуществляется тремя путями: в результате так называемого основного обмена, специфического динамического действия пищи и мышечной деятельности. **Основной обмен** — это минимальное количество энергии, которое необходимо человеку для поддержания жизни в состоянии полного покоя. **Специфическое динамическое действие пищи** обусловлено ее перевариванием в желудочно-кишечном тракте человека. **Физическая деятельность** оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем больше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

Ориентировочная калорийность суточного рациона при повышенных физических нагрузках должна исходить из расчета 60-65 ккал на один килограмм веса тела.

2 принцип: соблюдение определенного количества и соотношения основных пищевых веществ в питании.

При повышенных физических нагрузках соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно составлять 1:1:2. Углеводы — основной источник энергии организма, белки — строительный материал для мышц. Когда нам не хватает углеводов, у организма элементарно нет сил на то, чтобы строительный материал доставить в клетки.

Жиры — это второй по значимости источник энергии после углеводов. Поэтому небольшое количество жиров в рационе физически активного человека всегда должно присутствовать.

Распределение основных компонентов питания в дневном меню выглядит следующим образом:

- Сложные углеводы (бобовые, крупы, каши, макароны из твердых сортов пшеницы, фрукты, ягоды) — 43 %
- Простые углеводы (сахар, кондитерские изделия, шоколад, мед, сладкие напитки, сладкие фрукты) — 7%
- Белки (мясо, яйца, кисломолочные продукты, рыба, орехи) — 25%
- Ненасыщенные жирные кислоты (орехи, рыба, растительные масла) — 15%
- Насыщенные жирные кислоты (пальмовое масло, маргарин, сливочное масло) — 10 %

Витамины и минеральные вещества. Нельзя забывать, что при повышенных нагрузках организм, как никогда, нуждается в обогащении витаминами. Самыми важными являются:

1. Витамин Е (токоферол-ацетат) – способствует эффективному усвоению кислорода клетками, регулирует окислительные процессы и способствует накоплению в мышцах АТФ, повышает физическую работоспособность.

2. Витамин С (аскорбиновая кислота) – недостаточность этого витамина проявляется в повышенной утомляемости, уменьшении сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Витамин С является эффективным стимулятором окислительных процессов, повышает выносливость, ускоряет восстановление физической работоспособности.

3. Витамины группы В повышают устойчивость организма к гипоксии, увеличивают синтез гликогена в мышцах, печени и миокарде, а в мышцах – способствуют выработке креатин фосфата.

Минеральные вещества являются жизненно важными компонентами пищи человека, необходимыми для построения химических структур живых тканей и осуществления биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе жизнедеятельности организма. Самые необходимыми для организма являются: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, цинк и др.

3 принцип: соблюдение определенного режима питания. При повышенных физических нагрузках желательно питаться 5-6 раз в день. Объем пищи не должен быть слишком большим: на 70 кг веса тела от 3 до 3,5 кг пищи в сутки.

Распределение суточной калорийности пищи по приемам должно выглядеть следующим образом:

- Завтрак – 5%
- Второй завтрак – 30%
- Дополнительное питание после тренировки – 5 %
- Обед – 30 %
- Полдник – 5 %
- Ужин – 25 %

4 принцип: разнообразие пищи. Организм всегда положительно реагирует на разнообразную пищу. Это объясняется тем, что человеку для нормальной жизнедеятельности помимо ряда широко распространенных веществ необходимо также большое количество других, реже встречаемых соединений, особенно микроэлементов и некоторых биологически активных веществ, которые не могут содержаться в каком – либо одном продукте.

Комбинации разнообразных продуктов лучше обеспечивают доставку организму всех необходимых пищевых веществ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
2. Деластье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Деластье; пер. с фр. О.Е. Ивановой. – М.: РИПОЛ классик, 2006. – 144 с: ил.
3. Вейдер, Дж. Система строительства тела / Дж. Вейдер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 68 л.
4. Спасокукоцкий, Ю. Как сделать идеальное тело / Ю. Спасокукоцкий. – 2012. – 22 с.
5. Семенихин, Д.В. Фитнес – это легко! / Д.В. Семенихин. – М.: ЗАО «ОАЗИС-Дизайн», 2007. – 248 с.
6. Лавут, Л.М. Как похудеть, или «Лекарства» от лишнего веса / Л.М. Лавут. – М.: Изд-во Эксмо; СПб.: Сова, 2004. – 192 с.
7. Фитнес, бодибилдинг, спортивное питание. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://dailyfit.ru/>
8. Электронная энциклопедия научного бодибилдинга. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportswiki.ru>

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ | 4 |
| ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛЫ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ | 5 |
| 1.1. Средства развития силовых способностей | 5 |
| 1.2. Методы развития силовых способностей..... | 5 |
| 1.3. Основные принципы методики развития силы..... | 6 |
| ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ | 8 |
| 2.1. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног | 8 |
| 2.2. Упражнения, направленные на развитие силы мышц спины..... | 13 |
| 2.3. Упражнения, направленные на развитие силы мышц груди | 17 |
| 2.4. Упражнения, направленные на развитие силы мышц плеч..... | 21 |
| 2.5. Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук..... | 26 |
| 2.6. Упражнения, направленные на развитие мышц пресса | 38 |
| ГЛАВА 3. ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК | 44 |
| ГЛАВА 4. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ | 47 |
| ЛИТЕРАТУРА | 49 |

Учебное издание

Составитель:
Борисюк Надежда Викторовна

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У СТУДЕНТОВ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРОВ И
СРЕДСТВ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

Методические рекомендации

Ответственный за выпуск: Борисюк Н.В.
Редактор: Боровикова Е.А.
Компьютерная вёрстка: Соколюк А.П.
Корректор: Никитчик Е.В.

Подписано к печати 23.04.2014 г. Формат 60x84¹/₁₆. Гарнитура Times New Roman.
Бумага Performer. Усл. п. л. 3,0. Уч. изд. 3,25. Заказ № 342. Тираж 50 экз.
Отпечатано на ризографе учреждения образования «Брестский государственный
технический университет». 224017, г. Брест, ул. Московская, 267.

Репозиторий БРГТУ