

**Негосударственное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Педагогический Колледж Фитнеса»**

Методическое пособие

**Силовой фитнес.
Техника основных упражнений.**

**Санкт-Петербург
2015**

◆◆ Мышцы ног ◆◆

Приседания со штангой на плечах

Целевые мышцы: квадрицепсы бедер, большие ягодичные мышцы.

Работающие мышцы: квадрицепсы бедер, большие ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедер.

Техника выполнения:

Подойдите к штанге, возьмитесь за гриф закрытым хватом, чуть шире плеч, проверьте симметричность хвата.

Гриф располагается на верхней части трапеции.

Снимите штангу со стоек. Стопы на ширине плеч или чуть шире. Носки направлены вперед.

Взгляд направлен вперед или немного выше, подбородок слегка приподнят, Лопатки сведены.

Мышцы спины и живота напряжены.

Приседайте. (Сохраняйте равновесие: при движении

вес не перемещается вперед, должно сохраняться ощущение равномерной опоры на всю стопу.

Движение в среднем темпе. Не ускоряйтесь, двигаясь вниз. Сохраняйте контроль.

Тренер контролирует:

- Тренер контролирует глубину приседа и останавливает на должном уровне
- Подбородок немного приподнят, взгляд вперед или немного вверх
- Лопатки сведены – тренер, касаясь показывает
- Поясница сохраняет естественный прогиб
- Колени «смотрят» в сторону носков и не выходят за носки
- Равномерная опора стопы (пятки не отрываются).



Приседания с широкой постановкой стоп

1. Приседания в стиле «Сумо».

Целевые мышцы: мышцы внутренних поверхностей бедер (приводящие (длинная, короткая, большая), гребенчатая, тонкая).

Работающие мышцы: мышцы внутренних поверхностей бедер (приводящие (длинная, короткая, большая), гребенчатая, тонкая), большие ягодичные мышцы, четырехглавые мышцы (с акцентом на латеральную широкую головку), мышцы задних поверхностей бедер.

Это упражнение выполняется также как и «Классические приседания». Особенность упражнения: ноги расставлены на две ширины плеч, носки разведены в стороны под углом 45°. Это дополнительно включает в работу мышцы внутренних поверхностей бедер.

2. Приседания «Плие» («Плие-приседания»)

Целевые мышцы: мышцы внутренних поверхностей бедер.

Техника выполнения:

Стоя прямо, таз подкручен, ноги - две шире плеч, носки разведены в стороны под углом 45°, колени слегка согнуты. Плечи расправлены, живот втянут, ягодицы сжаты, туловище занимает вертикальное положение (перпендикулярно полу). Сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах, присесть до параллели бедра с полом, *вдох*, выпрямить ноги, возвращаясь в И.П., *выдох*.

Тренер контролирует:

- Тренер контролирует глубину приседа и останавливает на должном уровне
- Подбородок немного приподнят, взгляд вперед или немного вверх
- Не наклонять туловище вперед, оно должно двигаться вверх-вниз строго в вертикальной плоскости, для этого не отводить таз назад, все время выталкивая его вперед.
- Бедра максимально разворачивать наружу, в нижней точке движения колени должны располагаться точно над стопами.
- В нижней точке движения бедра должны быть параллельны полу, углы в коленных суставах 90°.

Основные ошибки:

- наклон туловища вперед;
- в нижней точке колени не над стопами.



Приседания с узкой постановкой стоп

Целевые мышцы: квадрицепсы бедер.

Техника выполнения:

Стоя прямо, ноги уже плеч, слегка согнуты в коленных суставах. Глубина приседа – от 45° до 90° (в зависимости от подвижности тазобедренных суставов). В остальном выполнение упражнения, методические указания, основные ошибки и различные варианты аналогичны «Классическим приседаниям».



Стационарные выпады (Приседания «в ножницы»)

Целевые мышцы: большие ягодичные мышцы.

Техника выполнения:

Стоя прямо, ноги на ширине стопы. Руки, слегка согнутые в локтевых суставах, опущены вдоль тела (с гантелями).

Поставьте одну ногу вперед (так, чтобы при приседании угол в коленном суставе обеих ног составлял прямой угол), корпус держите прямо, взгляд перед собой, подбородок немного приподнят.

Опускайтесь вниз, вес тела посередине, корпус держите вертикально. Движение в среднем темпе. Сохраняйте контроль.

Динамические выпады (назад)

Техника выполнения:

Сделать шаг назад, сгибая колено расположенной впереди ноги под углом 90° и опуская ее бедро, пока оно не окажется параллельным полу. Отставленная назад нога также опускается вниз, сгибаясь в коленном суставе под углом 90°, вес тела посередине между передней и задней ногой, **вдох**;

Опираясь на переднюю ступню, оттолкнуться задней ногой, одновременно выпрямляя переднюю ногу и шагнуть вперед задней ногой в И.П., **выдох**.

Вариант выполнения: динамические выпады вперед.

Тренер контролирует:

- Взгляд направлен вперед в одну точку для сохранения равновесия.
- Грудь расправлена, плечи впереди не сводить.
- Сохранять параллельное положение стоп на протяжении всего упражнения.
- Не увеличивать поясничный лордоз, держать мышцы живота в напряжении.
- Если в упражнении предполагается выполнить все повторения сначала одной ногой, то при возвращении в И.П. не переносить на рабочую ногу вес тела, касаясь пола только носком пока не будут выполнены все повторения.
- Не наклоняться вперед, спину удерживать вертикально.

- В нижней точке упражнения колено задней ноги «висит» в нескольких сантиметрах над полом (но не касается его!).
- При опускании в выпад углы в коленных суставах передней и задней ноги строго 90° .
- При опускании в выпад и возвращении в И.П. расположенная впереди нога не должна совершать никаких движений в стороны.
- Колено передней ноги не должно выступать за линию большого пальца стопы.
- При опускании вниз упор в пол осуществляется только пальцами задней ноги.
- Не отрывать пятку передней ноги от пола.
- При подъеме «вдавливать» пятку передней ноги в пол, напрягая ягодичные мышцы и мышцы бедер.
- При возвращении в И.П. опорную ногу полностью не выпрямлять, она должна остаться слегка согнутой в коленном суставе.
- Если в И.П. руки на поясе, то во время выполнения упражнения их положение не меняется. Если руки в И.П. вдоль туловища, то в фазе опускания руки движутся вперед



Подъемы на носки стоя

Работающие мышцы: трехглавые мышцы голени (икроножная (длинная и короткая головки), камбаловидная).

Техника выполнения:

Стоя, спина прямая, стопы приблизительно на ширине плеч, параллельны друг другу, руками опора о бодибар.

Подняться вверх на носки, **выдох**, опуститься в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- Спина прямая.
- Подниматься на носки как можно выше, чтобы правильно напрягать прорабатываемые мышцы.
- Не раскачивать корпус вперед и в стороны.
- Не сгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах.

Варианты выполнения

Изменяя положение носков:

- Носки наружу: изолированно прорабатывается медиальная головка икроножной мышцы.
- Носки внутрь: изолированно прорабатывается латеральная головка икроножной мышцы.



Жим ногами

Целевые мышцы: квадрицепсы, ягодичные мышцы

Работающие мышцы: квадрицепсы, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, бицепсы бедер.

Техника выполнения: Жим ногами можно делать сидя или лежа, в зависимости от конструкции тренажера. Сядьте в тренажер точно по центру. Поставьте ноги на середину платформы для ног. *Внимание!* Чем ниже Вы ставите ноги на платформу, тем большая нагрузка ложится на Ваши колени. Упираясь ногами в платформу, согните и выпрямите ноги. Толкайте платформу пятками. Контролируйте коленные суставы, не «выключайте» их. Голова прижата к скамье.

Тренер контролирует:

- Избегайте округления в области поясницы и ее отрыв от спинки сиденья
 - Держите голову неподвижно
- крепко держитесь руками за ручки тренажера
- Ставьте ноги всей подошвой на платформу, но толкайте вес так, чтобы нагрузка проходила сквозь пятки, а не через носки.
 - Сгибайте ноги под полным контролем.

- Достигнув своей максимальной безопасной глубины, не расслабляя мышц, тут же начинайте выжимать платформу вверх.



Гакк-приседания

Целевые мышцы: квадрицепсы, ягодичные мышцы

Работающие мышцы: квадрицепсы, ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, бицепсы бедер.

Техника выполнения: Встать под упоры (основной вес ложится на плечи). Выполнить приседание, платформа вместе с вами съезжает вниз, **выдох**. Выпрямить ноги, платформа поднимается вверх, **вдох**.

Тренер контролирует:

- Сгибайте ноги под полным контролем.
- Голова и спина полностью прижаты к спинке



Разгибание ног в тренажере

Целевые мышцы: квадрицепсы

Техника выполнения: Возьмитесь руками за рукоятки или за края сиденья для придания телу устойчивого положения. Колени согнуть и поместить щиколотки под валики. Сделать **вдох** и распрямить ноги до горизонтального положения. Затем, опуская валики, медленно вернуться в исходное положение; По окончании движения сделать **выдох**. Это движение лучше всего подходит для изолированной нагрузки на четырехглавые мышцы.

Внимание! Разгибания ног в тренажере дают чрезмерно большую нагрузку на связки коленного сустава, поэтому не следует использовать значительные веса.

Тренер контролирует:

- Избегайте прогиба спины в области поясницы и ее отрыв от спинки сиденья
- Держите голову неподвижно
- крепко держитесь руками за ручки тренажера
- Разгибайте ноги под полным контролем.
- Достигнув своей максимальной точки, не расслабляя мышц, возвращайтесь в и.п.
- Избегайте острых углов в коленном суставе, угол при сгибании должен составлять 90 градусов.



Сгибание ног в тренажере

Целевые мышцы: полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра

Рабочие мышцы: полусухожильная, полуперепончатая и бицепс бедра, икроножные мышцы

Техника выполнения: Сядьте на сиденье, прижмите спину к спинке сиденья. Поместите стопы под валик, а фиксирующий рычаг закрепите на бедрах, слегка выше колен, как показано на фото. Возьмитесь за боковые рукоятки. Это будет вашим исходным положением. На **выдохе**, согните ноги. Держите туловище неподвижным. Задержите ноги на несколько секунд в крайней точке, чтобы гарантировать максимальное сокращение внешних мышц бедер. На **вдохе** медленно разогните ноги, возвращаясь в исходное положение. Во время сгибания ног, чтобы лучше прочувствовать работу бицепса бедра, как бы «тяните пятки к ягодицам».

Тренер контролирует:

- Избегайте прогиба спины в области поясницы и ее отрыв от спинки сиденья
- Держите голову неподвижно
- крепко держитесь руками за ручки тренажера
- Сгибайте ноги под полным контролем.
- Достигнув своей максимальной точки, не расслабляя мышц, возвращайтесь в и.п..



Отведение прямой ноги назад

Целевые мышцы: большая ягодичная мышца.

Работающие мышцы: большая ягодичная мышца, в меньшей степени мышцы задней поверхности бедра (за исключением короткой головки бицепса бедра).

Техника выполнения:

Для выполнения упражнения встаньте лицом к тренажеру, наденьте на щиколотку правой ноги лямку (манжет), прикрепите ее к нижнему блоку. Немного согните правую ногу, в такое положение, что бы она опиралась на носок. Затем, придерживайтесь рукой за раму тренажера. Далее, слегка наклонитесь вперед, напрягите мышцы живота, что бы позвоночник был именно в нейтральном положении. Напрягите ваши ягодицы и медленно отведите правую ногу назад и вверх, **выдох**, не распрямляя ее, и зафиксируйте это положение. И, не выпрямляя корпус, верните ногу в исходное положение, **вдох**.

Тренер контролирует:

- Не прогибать поясничный отдел позвоночника, мышцы живота держать в напряжении.
- Не разворачивать рабочую ногу во время движения, носок стопы всегда направлен вниз.
- Носок «на себя», но без лишнего напряжения.
- Не поднимать ногу слишком высоко, когда начинает прогибаться поясница.
- При опускании ноги в И.П. не переносить на нее вес тела.
- Выполнять движение контролируемо, поднимать ногу без рывков, опуская, – «не бросать» в исходное положение.



Отведение ноги

Целевые мышцы: мышцы, отводящие бедро (средняя ягодичная, малая ягодичная).

Работающие мышцы: средняя ягодичная, малая ягодичная, грушевидная.

Техника выполнения:

Стоя, рабочая нога выпрямлена, колено опорной ноги слегка согнуто, носок зафиксирован «на себя». Отвести ногу вверх, **выдох**; опустить ногу в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- Угол отведения не должен превышать 70°.
- Коленный сустав рабочей ноги «не выключать».
- Стопа зафиксирована и не работает во время движения.
- В коленном суставе работающей ноги движения быть не должно.
- Движение выполняется только ногой, без помощи других частей тела.
- Поднимать ногу без рывков, опускать контролируемо, не «бросать».
- Носок «на себя», но без лишнего напряжения.

Приведение ноги

Целевые мышцы: мышцы внутренней поверхности бедра (длинная приводящая, короткая приводящая, большая приводящая, гребенчатая, тонкая).

Работающие мышцы: мышцы внутренней поверхности бедра.

Техника выполнения:

Стоя, рабочая нога вытянута, немного отведена в диагональ, внутренняя сторона бедра обращена вверх, стопа разогнута (носок «на себя»). Поднять нижнюю ногу вверх, **выдох**; опустить ногу, не касаясь пола, **вдох**.

Тренер контролирует:

- Стараться поднимать ногу как можно выше (до уровня колена опорной ноги).
- Не разворачивать ногу носком «вверх», стремиться пяткой «в потолок».
- Сохранять тело неподвижным, за исключением рабочей ноги.
- Плавно, без рывков поднимать и опускать ногу на протяжении всего упражнения.



Сгибание ноги в коленном суставе

Целевые мышцы: мышцы задней поверхности бедра (бицепс бедра, полуперепончатая, полусухожильная).

Работающие мышцы: мышцы задней поверхности бедра (бицепс бедра, полуперепончатая мышца, полусухожильная мышца), в меньшей мере икроножная мышца (верхняя часть), подколенная мышца.

Техника выполнения: Лежа на тренажере таким образом, чтобы колени были на краю скамьи и задний валик регулируем для своего роста. Лежа в тренажере, согнуть ноги в коленях, *выдох*, разогнуть ноги, *вдох*.

Тренер контролирует:

- Коленный сустав при разгибании ног «не выключать».
- Стопа зафиксированы во время движения.
- Плотно прижаться корпусом к скамье
- колени должны находится чуть ниже опоры. Чтобы не травмировать коленный сустав.

Основные ошибки:

- отрыв таза от скамьи



Выталкивание ноги назад («Разгибание ноги в коленном суставе»)

Целевые мышцы: большая ягодичная мышца.

Работающие мышцы: большая ягодичная мышца, мышцы задней поверхности бедра.

Техника выполнения:

Отвести ногу, согнутую под грудью, назад, разгибая ее в коленном суставе, до полного распрямления бедра параллельно полу, *выдох*;
вернуться в И.П., *вдох*.

Тренер контролирует:

- Коленный сустав при разгибании ног «не выключать».
- Стопа зафиксированы во время движения.
- Плотно прижаться корпусом к скамье

Основные ошибки:

- отрыв таза от скамьи
- округление спины
- наклоны, повороты головой

**Разведение ног**

Целевые мышцы: мышцы, отводящие бедро (средняя ягодичная, малая ягодичная).

Техника выполнения:

Сядьте на сиденье тренажера и прижмите наружную поверхность бедер к подушкам. Вес тела приходится на седалищные кости, грудь расправлена, спина выпрямлена. Развести ноги в стороны, **выдох**; свести ноги вместе, **вдох**.

Тренер контролирует:

- Избегайте использования силы инерции. ▪ Разводя бедра, сохраняйте нейтральное положение позвоночника.
- Движения должны совершаться в тазобедренном, а не в коленном или голеностопном суставе.

Сведение ног

Целевые мышцы: мышцы приводящие бедро

Рабочие мышцы: приводящие мышцы бедра, в частности гребенчатая мышца, короткая, длинная и большая приводящие мышцы, тонкая мышца

Техника выполнения: Сядьте на сиденье тренажера и прижмите внутреннюю поверхность бедер к подушкам. Вес тела приходится на седалищные кости, грудь расправлена, спина выпрямлена. Свести ноги, **выдох**, при разведении ног (возврат в и.п.), **вдох**.



Становая тяга, «Мертвая тяга»

Целевые мышцы: бицепс бедра, ягодичные мышцы, мышцы выпрямляющие позвоночник

Рабочие мышцы: мышцы выпрямляющие позвоночник, бицепсы бёдер, приводящие мышцы бедра, ягодичные мышцы, широчайшие мышцы спины, верхняя часть спины, предплечья.

Техника выполнения:

Стопы на ширине таза, носки немного развернуты, стопы под грифом. Гриф над основанием большого пальца. (Можно проверить, стоя прямо и смотря вниз).

Присядьте, наклонитесь, возьмитесь за гриф закрытым хватом немного шире плеч. Спина и живот напряжены, поясница прогнута, плечи нависают над грифом. Подбородок немного приподнят, взгляд

направлен вперед.

Поднимите штангу так, чтобы гриф двигался максимально близко к коленям и бедрам, но не касался их. Движение ног и спины синхронное. Ноги зафиксированы в коленных суставах, колени не сгибать!

Сохраняйте равновесие: при движении, вес не перемещается вперед, должно сохраняться ощущение равномерной опоры на всю стопу.

В конце не отклоняйтесь назад. Взгляд постоянно направлен немного вперед, подбородок немного приподнят. Движение в среднем темпе. Не позволяйте штанге быстро двигаться вниз, не расслабляйте мышцы, сохраняйте контроль.

Тренер контролирует:

- Поясница прогнута
- Подбородок немного приподнят, взгляд вниз-вперед
- Гриф движется очень близко к коленям и бедрам
- Движение синхронное, разгибание в тазобедренном суставе не запаздывает
- Колени «смотрят» на носок
- Сохраняется равновесие.

Варианты:

Классическая становая тяга выполняется при узко поставленных ногах (практически касающихся грифа штанги). Здесь напряжение переносится на мышцы спины, ноги включаются в работу лишь в начальной фазе подъема.

Тяга «сумо» или **тяга с выпрямленными ногами** выполняется с широкой постановкой ног, так, чтобы носки практически касались блинов, при выпрямленной спине от начальной и до конечной фазы движения вверх. В этом случае основная нагрузка приходится на мышцы бедра.

«Мертвая тяга» от англ. "dead lift" — тяга на прямых ногах. От классической и тяги «сумо» она отличается тем, что выполняя ее не сгибаем ноги в коленях, при подъеме и опускании штанги.



Тяга к низу живота в наклоне

Целевые мышцы: широчайшая мышца спины.

Работающие мышцы: широчайшая мышца спины, задние части дельтовидных мышц, большие круглые мышцы, а также трапециевидная мышца и ромбовидные мышцы в конечной фазе движения (при сведении лопаток друг с другом). Кроме того оно задействует сгибатели рук (бицепсы плеч, плечевые, плечелучевые мышцы). Дополнительно в движение вовлекаются разгибатели позвоночника в изометрическом напряжении.

Техника выполнения:

Стоя, ноги слегка согнуты в коленных суставах, на ширине плеч. Туловище наклонить вперед под углом примерно 45°. Гриф в опущенных вниз руках хватом сверху на ширине плеч.

Потянуть гриф к низу живота, **выдох**; вернуться в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- Стопы параллельны.
- Спина прямая (не округлять спину).
- Голова и спина составляют одну линию, не запрокидывать голову назад.
- При тяге к низу живота руки движутся вдоль корпуса, локти направлены назад, не отклоняются их от туловища в стороны.
- Не увеличивать поясничный лордоз, держать мышцы живота в напряжении.
- Спину держать прямо, не округлять.
- Во время тяги не помогать себе туловищем, поднимая его вместе с руками.
- В ходе всего упражнения туловище должно оставаться в фиксированном положении; в поясничном отделе движений быть не должно.
- В конечной фазе подъема сводить лопатки.
- Максимально расслабить руки, концентрируясь на работе «нужных» мышц спины.

- Не разгибать ноги в коленных суставах.
- Тягу осуществлять без рывков, при возвращении в И.П. не «бросать» вес.

Основные ошибки:

- круглая спина;
- разведение локтей в стороны;
- бодибар или гриф подтягиваются не к низу живота (а к верху живота, к груди);
- движения в поясничном отделе;
- потеря равновесия;
- выпрямление коленей при подъеме.

Варианты выполнения

♠ Изменение вида хвата:

- Хват сверху: преимущественно работают широчайшие мышцы спины, ромбовидные, трапециевидных мышц.
- Хват снизу: преимущественно работают широчайшие мышцы спины, верхняя часть трапециевидных мышц и бицепсов.





Шраги

Целевые мышцы: верхняя часть трапециевидной мышцы.

Работающие мышцы: трапециевидные мышцы.

ромбовидные мышцы, а также мускулы, отвечающие за поднятие лопатки.

Техника выполнения:

Не сгибая локтей, поднимите плечи вверх как можно выше. Задержавшись на пару секунд на пике движения, медленно опустите плечи в исходное положение и начните повторять движение снова.

Внимание! Вдох в данном упражнении выполняется при подъеме плеч (на усилии), выдох при возврате в и.п.



Подтягивания / подтягивания в тренажере «Гравитрон»

Целевые мышцы: широчайшая мышца спины.

Работающие мышцы: широчайшая мышца спины, задние части дельтовидных мышц, большие круглые мышцы, а также трапециевидная мышца и ромбовидные мышцы в конечной фазе движения (при сведении лопаток друг с другом). Кроме того оно задействует сгибатели рук (бицепсы плеч, плечевые, плечелучевые мышцы).

Техника выполнения:

Встаньте на платформу и возьмитесь за верхнюю перекладину. Когда вы подтягиваетесь, платформа, на которой вы стоите, тоже поднимается, выталкивая вас вверх. Во время подтягивания сделать **вдох**, во время выпрямления рук, **выдох**.

Тренер контролирует:

- Не используйте силу инерции. Движения должны быть контролируемые.
- Расправьте грудь, опустите лопатки.
- Немного отклоняясь назад, вы обеспечиваете большую амплитуду движений и активизируете стабилизирующие мышцы живота.



Тяга на горизонтальном блоке

Целевые мышцы: широчайшая мышца спины.

Работающие мышцы: широчайшая мышца спины, задние части дельтовидных мышц, большие круглые мышцы, а также трапециевидная мышца и ромбовидные мышцы в конечной фазе движения (при сведении лопаток друг с другом). Кроме того оно задействует сгибатели рук (бицепсы плеч, плечевые, плечелучевые мышцы).

Техника выполнения:

Сядьте, ноги поставьте на опору. Ноги немного согнуты так, чтобы не мешать движению рукоятки.

Наклонитесь, возьмитесь за рукоятку, примите исходное положение - сядьте прямо. Плечи немного сведены вперед.

Тяните рукоятку к животу, отводя плечи назад. В конце движения контролируйте: грудь вперед, плечи назад, лопатки к позвоночнику.

Движение в среднем темпе. Тяните рукоятку плавно, без рывков. Не позволяйте рукоятке быстро двигаться вперед, не расслабляйте руки.

Тренер контролирует:

- Поясница сохраняет естественный изгиб
- Попускается сгибание и разгибание позвоночника в грудном отделе
- При движении назад лопатки приводятся к позвоночнику
- Плечи опущены
- Подбородок немного приподнят
- Предплечья на одной линии с тросом.



Тяга одной гантели к низу живота в наклоне

Целевые мышцы: широчайшая мышца спины.

Работающие мышцы: широчайшая мышца спины, задние части дельтовидных мышц, большие круглые мышцы, а также трапецевидная мышца и ромбовидные мышцы в конечной фазе движения (при сведении лопаток друг с другом). Кроме того оно задействует сгибатели рук (бицепсы плеч, плечевые, плечелучевые мышцы).

Техника выполнения:

Стоя, одну ногу выставить вперед, согнуть в колене, наклониться и опереться на ее бедро ладонью или предплечьем руки той же стороны тела. Другая рука с гантелью опущена вниз перпендикулярно полу ладонью внутрь.

Подтянуть сгибаемую в локте руку с гантелью к низу живота, **выдох**, опустить руку в И.П., **вдох**.



Тяга к груди на вертикальном блоке

Целевые мышцы: широчайшая мышца спины.

Работающие мышцы: широчайшая мышца спины, задние части дельтовидных мышц, большие круглые мышцы, а также трапецевидная мышца и ромбовидные мышцы в конечной фазе движения (при сведении лопаток друг с другом). Кроме того оно задействует сгибатели рук (бицепсы плеч, плечевые, плечелучевые мышцы).

Техника выполнения:

Возьмитесь за рукоятку (тренер проверяет ширину хвата). Проверьте: упоры прижимают ноги, спина прямая, хват симметричный.

Начинайте тянуть рукоятку, немного отклоняясь назад и прогибая спину. Рукоятку тяните к ключицам,

локти движутся вниз и немного назад. Два варианта: корпус можно возвращать в прямое положение, можно удерживать его постоянно отклоненным. Плечи и лопатки тоже опускаются вниз и назад. Взгляд направлен немного вверх.

Тренер контролирует:

- Корпус (спина) излишне не отклоняется
- Плечи движутся вниз-назад
- Локти, предплечья и трос по одной линии (контролируется сбоку). Отсутствует пронация плеча.



Гиперэкстензия

Целевые мышцы: мышца, выпрямляющая позвоночник

Работающие мышцы: мышца, разгибающая позвоночник, большая ягодичная мышца, мышцы задней поверхности бедра (кроме короткой головки бицепса бедра, которая участвует лишь в сгибании голени).

Техника выполнения:

Бедрами лечь на специальную подушку тренажера, стопы завести под специальные валики. Корпус остается на весу без опоры параллельно полу. Удерживая спину и ноги прямыми, выполнить медленный плавный наклон вперед. Затем также медленно возвращаемся в исходное положение, корпус и ноги - одна прямая линия. На подъеме выполняется **выдох**, при опускании корпуса, **вдох**.

Тренер контролирует:

- Не прогибаться чрезвычайно сильно в поясничном отделе.
- Не запрокидывать голову назад. Она должна находиться в фиксированном положении относительно плеч на протяжении всего упражнения и двигаться только вместе с ними.
- Контролировать движения, выполнять их плавно, без рывков.



«Подъемы рук/ног»

Целевые мышцы: мышца, выпрямляющая позвоночник.

Работающие мышцы: мышца, разгибающая позвоночник, большая ягодичная мышца, мышцы задней поверхности бедра (кроме короткой головки бицепса бедра, которая участвует лишь в сгибании голени).

Техника выполнения:

Лежа на животе лицом вниз, прямые руки и ноги вытянуты параллельно туловищу. Руки лежат ладонями вниз.

Тренер контролирует:

- Поднимая руки и ноги, тянуть их не только вверх, но и вперед.
- Придать голове положение, в котором она будет находиться на одной горизонтальной прямой с позвоночным столбом, взгляд направлен вниз в пол.
- Не запрокидывать голову назад. Она должна находиться в фиксированном положении относительно плеч на протяжении всего упражнения и двигаться только вместе с ними.
- Не прогибаться чрезвычайно сильно в поясничном отделе.
- Ноги и руки остаются все время выпрямленными.
- Рука и нога должны подниматься на одинаковую высоту.
- Рука и нога должны подниматься одновременно.
- Тазовые кости должны сохранять постоянный контакт с полом.
- Контролировать движения, выполнять их плавно, без рывков.



Тяга к подбородку

Целевые мышцы: трапеция (верхняя часть), передний пучок дельтовидной мышцы.

Работающие мышцы: дельтовидные мышцы, трапециевидные мышцы, бицепсы рук.

Техника выполнения:

Стоя прямо, ноги врозь, слегка согнуты в коленях. Гриф держать внизу у бедер, взяв его чуть шире плеч хватом сверху. Протянуть штангу вверх вдоль тела, поднимая локти как можно выше, пока гриф не достигнет подбородка, **выдох**, распрямляя руки, вернуться в И.П., **вдох**.



◆◆ Мышцы руди ◆◆

Жим лежа

Целевые мышцы: грудная мышца

Работающие мышцы: большая грудная мышца (с акцентом на среднюю часть), малые грудные мышцы, трицепсы, передние части дельтовидных мышц, зубчатые мышцы, клювовидно-плечевые мышцы.

Техника выполнения:

Лягте на скамью, глаза под грифом. (Тренер проверяет, наблюдая сверху, корректирует). Широко расставьте ноги. Стопы в упоре. В спине не прогибайтесь. Если поясница прогибается, можно поставить под стопы подставку, например, степ-платформу).

Возьмитесь за гриф закрытым хватом (тренер корректирует ширину хвата), снимите его со стоек, держите над грудью. Сведите лопатки. Опускайте к груди, разводя локти в стороны, угол сгибания в локтевом суставе 90 градусов.

Движение в среднем темпе. Сохраняйте контроль. Легко коснувшись грифом груди, поднимайте штангу.

Тренер контролирует:

- Неподвижный корпус, поясница сохраняет естественное положение (отсутствие «моста»)
- Неподвижные ноги
- Неподвижная голова
- Локти «смотрят» вниз, предплечья вертикальны
- Отсутствие ускорения при движении вниз, отсутствие «отбива».

Основные ошибки:

- неправильная ширина хвата, когда в нижней точке движения угол в локтевых суставах отличен от 90°;
- отклонение предплечий от вертикали при выполнении упражнения;
- прогибание в поясничном отделе позвоночника;
- полное выпрямление рук, «выключение» локтевых суставов;
- «заламывание» запястий



Жим штанги лежа на наклонной скамье

Целевые мышцы: верхний (ключичный) отдел большой грудной мышцы.

Чем выше головной конец платформы (при угле наклона до 45°), тем больше нагрузка на верхнюю часть большой грудной мышцы. Если угол наклона скамьи превышает 45° , нагрузка переключается с мышц груди на передние пучки дельтовидных мышц.

При таком варианте в **И.П.** руки с бодибаром (грифом) должны находиться в вертикальном положении. При выполнении опускать штангу к верхней части груди. Локти и предплечья должны двигаться строго вниз в вертикальной плоскости.

Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вниз

Целевые мышцы: нижний отдел большой грудной мышцы.

Техника выполнения:

Надежно закрепите ноги за скамью, примите и.п. лежа. Возьмитесь за гриф средним хватом. Снимите штангу со стоек и держите ее перед собой. Ваши руки должны быть перпендикулярны полу. На **вдохе** медленно опустите штангу к нижней части груди. Выжмите штангу в исходное положение, **выдох**.

Внимание! Менять наклоны скамьи необходимо, чтобы проработать грудные мышцы под разными углами и чтобы минимизировать нагрузку на передний пучок дельтовидных мышц, который участвует во всех упражнениях.

Жим штанги лежа на наклонной скамье



Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вниз





Разведение гантелей лежа

Целевые мышцы: большая грудная мышца.

Техника выполнения:

В и.п. лежа на скамье поднимите гантели вверх. Держите гантели перед собой (тренер показывает, где). Держите гантели параллельно друг другу. Немного согните руки в локтях, локти направлены («смотрят») в стороны (тренер корректирует положение кистей и гантелей, располагаясь сзади или сбоку). Следим, чтобы не происходило пронации. Разведите руки, опуская гантели (тренер, располагаясь сзади и контролирует, удерживая клиента за запястья и сопровождая движение). Движение в стороны, локти и кисти не сгибаются и не разгибаются. Движение в среднем темпе. Не позволяйте гантелям быстро опускаться, не расслабляйте руки. (Образная подсказка: как будто обнимаем большой шар).

Тренер контролирует:

- Начало каждого движения: гантели в одном и том же месте (можно держать руку сверху, указывая пальцем, где должно начинаться и заканчиваться каждое движение)
- Неподвижные: корпус, поясница, ноги, голова
- Симметрия
- Локти направлены в стороны и неподвижны
- Отсутствие ускорения при движении вниз.

Основные ошибки:

- слишком согнутые в локтевых суставах руки;
- выполнение упражнения с прямыми руками (высокий риск травмирования локтевых суставов);
- сгибание рук на разведении и разгибание рук на сведении в локтевых суставах во время движения (подключение к работе «не нужного» трицепса);
- прогибание в поясничном отделе позвоночника;
- сведение рук с «ударами» гантелей друг о друга (снимает нагрузку с мышц груди);
- подъем плеч (по направлению к ушам).





Сведение рук в тренажере

Целевые мышцы: грудная мышца

Работающие мышцы: большая грудная мышца, малые грудные мышцы, трицепсы, передние части дельтовидных мышц, зубчатые мышцы.

Техника выполнения: Сидя в тренажере, локти упираются в рычаги, предплечья и запястья расслаблены, На **выдохе** свести руки как можно ближе друг к другу, на **вдохе** возвращаемся в и.п.;

Тренер контролирует:

- Не используйте силу инерции.
- Спина не отрывается от опоры



Тяга из-за головы лежа Pull-Over («Пулловер»)

Целевые мышцы: большая грудная мышца, широчайшая мышца спины.

Работающие мышцы: большая грудная мышца, длинные головки трицепсов, большая круглая мышца, широчайшая мышца спины, а также передние зубчатые, ромбовидные и малые грудные мышцы

Техника выполнения:

Лежа спиной на скамье, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Держать над собой двумя руками одну гантель, локти на ширине плеч, слегка согнуты.

Тренер контролирует:

- В исходном положении руки занимают почти вертикальное положение (наклонены вперед всего на 15-20° от вертикали). Если начинать упражнение из положения, когда руки сильно наклонены вперед, то отрезок пути, когда широчайшая мышца выполняет основную работу, резко уменьшается.
- Поясница прижата к ступи.
- Не менять угол в локтевых суставах на протяжении всего движения.
- Не разводить локти в стороны.
- Туловище сохранять неподвижным.
- Не прогибать поясничный отдел позвоночника, живот напряжен и втянут.
- Опускать руки до параллельного положения плеч (верхних частей рук) с полом. Не сгибая рук, опустить гантель за голову, **вдох**; выпрямляя руки, вернуться в И.П., **выдох**.

Основные ошибки:

- сгибание рук в локтях при опускании груза и выпрямление при его подъеме;
- сведение и поднятие плечевых суставов;
- прогибание поясничного отдела;
- разведение локтей в стороны.

**Сведение рук на кроссовере**

Целевые мышцы: грудная мышца

Работающие мышцы: большая грудная мышца, малые грудные мышцы, трицепсы, передние части дельтовидных мышц, зубчатые мышцы, клювовидно-плечевые мышцы, ромбовидные мышцы, нижний пучок трапециевидной мышцы.

Техника выполнения:

Сведите рукоятки блока перед собой, не сгибая руки и сохраняя фиксированное положение локтевых суставов. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение. Двигаясь вперед, сводите плечи, а возвращаясь в исходное положение, расправляйте их. Свести руки, выполнить **выдох**, на разведении, **вдох**.

Тренер контролирует:

- Не используйте силу инерции.
- Не разгибайте руки в локтевых суставах полностью.
- Расправьте грудь и плечи. • Движение должно совершаться за счет мышц груди.



◆◆ Мышцы плеч ◆◆

Жим гантелей от плеч

Целевые мышцы: средняя часть дельтовидных мышц.

Работающие мышцы: средняя часть дельтовидных мышц, верхняя часть трапециевидной мышцы, трицепсы, передние зубчатые мышцы.

Техника выполнения:

Стоя, ноги врозь, слегка согнуты в коленях. Гантели держать хватом сверху в вытянутых вверх руках, ладони повернуты вперед. Опустить гантели вниз до уровня плеч, **вдох**; выжать гантели вверх, **выдох**.

Тренер контролирует:

- Держать спину ровно, не сутулясь и не прогибаясь в пояснице.
- Не «выключать» локтевые суставы в верхней точке движения.
- В нижней точке движения угол в локтевых суставах около 90°, не прижимать гантели к плечам.
- Гантели движутся строго в вертикальной плоскости.



Отведение рук с гантелями стоя

Целевые мышцы: средние части дельтовидных мышц.

Работающие мышцы: средние части дельтовидных мышц, надостные мышцы.

Техника выполнения:

Стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки с гантелями вдоль тела, немного согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу.

Поднять руки в стороны до горизонтального положения, **выдох**; опустить руки в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- В ходе выполнения упражнения туловище должно оставаться в фиксированном положении. Не раскачиваться вперед-назад, поясничный отдел не прогибать.
- Не поднимать руки выше горизонтального положения.
- В нижней точке амплитуды движения ладони должны быть обращены друг к другу, в верхней точке – к полу. Не разворачивать предплечья и плечи.
- Локтевые суставы остаются слегка согнутыми на всем протяжении упражнения. Не выпрямлять и не сгибать локти по ходу движения.
- Руки во время всего упражнения должны иметь округлую форму. Локти должны быть выше запястий, а плечи (верхние части рук) выше локтей.
- Гантели поднимать усилиями дельтовидных мышц, а не поясницы и нижнего отдела спины.
- Никогда не использовать слишком большой вес для этого упражнения.

Основные ошибки: • движения в локтевых суставах; • работа прямыми руками; • раскачивание туловища.



Подъемы рук с гантелями вперед

Целевые мышцы: передние части дельтовидных мышц.

Работающие мышцы: передние части дельтовидных мышц, ключичная часть большой грудной мышцы, незначительно средние части дельтовидных мышц.

Техника выполнения:

Стоя прямо, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки с гантелями перед бедрами, на ширине плеч, немного согнуты в локтях, хват сверху. Поднять руки вперед до горизонтального положения, **выдох**; опустить руки в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- В ходе выполнения упражнения туловище должно оставаться в фиксированном положении. Не раскачиваться вперед-назад.
- Поясничный отдел не прогибать, спину не округлять.
- Не поднимать руки выше горизонтального положения.
- В нижней точке амплитуды движения ладони должны быть обращены к телу, в верхней точке – к полу. Не разворачивать предплечья и плечи.
- Локтевые суставы остаются слегка согнутыми на всем протяжении упражнения. Не выпрямлять и не сгибать локти по ходу движения.
- Руки во время всего упражнения должны иметь округлую форму.
- В верхней точке движения руки остаются на ширине плеч, не разводить их в стороны.

Основные ошибки: • движения в локтевых суставах; • работа прямыми руками; • раскачивание туловища.

**Разведение рук с гантелями в наклоне**

Целевые мышцы: задние части дельтовидных мышц.

Работающие мышцы: задние части дельтовидных мышц. При сведении лопаток в конце движения в работу вовлекаются средние и нижние части трапецевидных мышц, ромбовидные мышцы, большие круглые и подостные.

Техника выполнения:

Стоя, туловище наклонено вперед почти до горизонтального положения. Ноги расставлены и слегка согнуты в коленях. Руки с гантелями опущены вниз и располагаются под грудью, немного согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу, гантели параллельны полу. Развести руки с гантелями в стороны, **выдох**; опустить руки в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- Стараться, чтобы туловище оставалось параллельно полу на протяжении всего упражнения.
 - Ноги должны быть немного согнуты в коленях, а руки – в локтях на протяжении всего упражнения. Не выпрямлять их в ходе выполнения упражнения.
 - В верхней точке движения плечи (верхние части рук) должны быть параллельны полу. Тело находится в фиксированном положении, за исключением работающих рук, где движения осуществляются только в плечевых суставах.
 - Спина и голова на одной прямой линии.
- Основные ошибки:** • работа прямыми руками; • движения в локтевых суставах; • округлая спина; • разгибание коленей; • запрокидывание головы назад.



Т-тяга

Целевые мышцы: задняя дельта.

Работающие мышцы: задние пучки дельтовидных мышц, трапециевидная мышца, большая и малая ромбовидные мышцы.

В виде отягощения можно также использовать гантели, длинный амортизатор.

Техника выполнения:

Стоя, ноги, слегка согнуты в коленных суставах, на ширине плеч. Туловище наклонить вперед под углом 90°. Гриф в опущенных вниз руках хватом сверху шире плеч. Потянуть гриф к нижней части груди, направляя локти вверх, в верхней точке максимально свести лопатки, **выдох**, вернуться в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- Спину не округлять и не прогибать в поясничном отделе.
- Руки движутся строго в вертикальной плоскости.
- В верхней точке движения угол в локтевых суставах должен быть 90°, предплечья перпендикулярны полу, локти направлены вверх.
- Туловище находится в фиксированном положении.
- Не сгибать, не разгибать ноги в коленных суставах.
- Движения выполнять плавно, без рывков.
- Не делать акцент на сведение лопаток.

Основные ошибки: • при движении выход рук из вертикальной плоскости (предплечья не перпендикулярны полу, локти направлены не в вверх, а назад-в диагональ); • округлая спина; • движения в поясничном отделе; • недостаточное сведение лопаток.



◆◆ Мышцы рук ◆◆

Сгибание рук с гантелями поочередно

Сгибания рук с гантелями можно выполнять одновременно двумя руками, поочередно, сначала все повторения одной рукой, затем другой.

Целевые мышцы: бицепсы рук.

Работающие мышцы: бицепсы рук, плечевые мышцы, в меньшей степени плечелучевые, круглые пронаторы, все сгибатели кисти и пальцев.

Техника выполнения:

Стоя прямо, ноги на ширине плеч или чуть шире, слегка согнуты в коленных суставах. Гантели в опущенных вниз руках. Согнуть одну руку в локтевом суставе, **выдох**, разогнуть руку в И.П., **вдох**.

♠ Сгибания рук с гантелями

- Хватом снизу: бицепсы рук, плечевые мышцы.
- Хватом «молот» (ладони повернуты внутрь к телу): плечелучевые мышцы (бицепс в меньшей степени).
- Сгибания рук с гантелями с разворотом: бицепсы рук.

Тренер контролирует:

- Плечи максимально отведены назад, грудь расправлена, спина прямая, голова приподнята.
- Предплечья перпендикулярны полу.
- Положение тела устойчивое.
- Смотреть прямо перед собой, не наклонять голову вперед.
- Не отклонять туловище назад и вперед, для этого мышцы ягодиц, живота и спины держать в напряжении
- Не прогибаться в пояснице.
- Спину держать ровно, для этого максимально свести лопатки.
- Плечи (здесь: часть руки от плечевого сустава до локтевого) должны быть неподвижны и перпендикулярны полу в течение всего выполнения упражнения. Прижать плечи к корпусу. Двигаются только предплечья.
- Руки все время остаются напряжены. Не расслаблять их в нижней точке траектории, не «выключать» локтевые суставы.

Основные ошибки:

- раскачивание туловища вперед и назад;
- отклонение плеч рук (верхних частей рук) вперед или назад при подъеме веса;
- отведение локтей от корпуса;
- выгибание спины;
- приподнимание плеч;

- поднимание веса рывковым движением, «бросание» веса;
- «выключение» локтевых суставов.

Сгибание рук с супинацией



Вариант сгибания рук со штангой



Разгибание рук в кроссовере с канатом

Целевые мышцы: трицепсы рук.

Работающие мышцы: трицепсы рук, локтевые мышцы.

Техника выполнения:

Исходное положение: стоя лицом к тренажеру возьмите рукоятку левой. Руки согнуты в локтях (прямой угол). Разгибайте руки в локтевом суставе **на выдохе**. Вернитесь в исходное положение **на вдохе**.

Тренер контролирует:

- Положение тела устойчивое.
- Смотреть прямо перед собой, не наклонять голову вперед.
- Плечи (верхние части рук) зафиксированы и не двигаются во время выполнения



Сгибание рук в тренажере Скотта «Larry-Scott»

Целевые мышцы: бицепсы рук.

Работающие мышцы: трицепсы рук, плечевая мышца, локтевые мышцы.

Техника выполнения:

Исходное положение: Сидя в тренажере Скотта. Согнуть руки в локтевом суставе, **выдох**, разогнуть в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- Не опускайте штангу до самого конца.
- Не сгибайте руки полностью в локте. Это снижает КПД упражнения
- Спина прямая, пресс напряжен



Концентрированные сгибания рук

Целевые мышцы: бицепсы рук. **Техника выполнения:** Сядьте на скамью, разведите ноги и плотно прижмите ступни к полу. Немного наклонитесь от поясницы. Возьмите в руку гантель и прижмите локоть к внутренней части бедра. Второй рукой для устойчивости упритесь в колено другой ноги. Согнуть руку в локтевом суставе, **выдох**, разогнуть в И.П., **вдох**.

Тренер контролирует:

- Позвоночник в нейтральном положении
- Контроль движения, нет рывков.



Французский жим с гантелями

Целевые мышцы: трицепсы рук.

Работающие мышцы: трицепсы рук, локтевые мышцы.

Техника выполнения:

сидя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки с гантелями вытянуты вверх, ладони внутрь. Согнуть руки, заводя гантели за голову, *вдох*; разогнуть руки в И.П., *выдох*.

Тренер контролирует:

- Плечи (верхние части рук) максимально отведены назад, грудь расправлена, спина прямая, голова приподнята.
- Руки на ширине плеч, локти у ушей.
- Положение тела устойчивое.
- Смотреть прямо перед собой, не наклонять голову вперед.
- Плечи (верхние части рук) зафиксированы и не двигаются во время выполнения упражнения. Двигаются только предплечья.
- Руки все время остаются напряжены. В верхней точке движения не «выключать» локтевые суставы.
- Не отклонять туловище назад и вперед, для этого мышцы ягодиц, живота и спины держать в напряжении.
- Не прогибать поясничный отдел позвоночника.
- Локти находятся в одном положении, при сгибании и разгибании не перемещаются вперед, назад, в стороны.

Основные ошибки:

- наклон туловища вперед и назад;
- отклонение плеч рук вперед;
- округление спины;
- поднимание веса рывковым движением, «бросание» веса;
- «выключение» локтевых суставов.

Французский жим с гантелями

Разгибания одной руки из-за головы с гантелью



Разгибание одной руки стоя в наклоне.

Техника выполнения:

Стоя, одну ногу выставить вперед, согнуть в колене, наклониться и опереться на ее бедро ладонью или предплечьем руки той же стороны тела. Другая рука (работающая) с гантелью поднята, прижата к туловищу и согнута в локте под углом 90° ладонью внутрь.



Обратные отжимания

Целевые мышцы: трицепсы.

Работающие мышцы: трицепсы, грудные мышцы, передние отделы дельтовидных мышц.

Техника выполнения:

Сидя на степ платформе с подставками (не меньше двух с каждой стороны). Упереться руками в край степа рядом с бедрами. Соскользнуть со степа, опираясь на него только основаниями ладоней. Согнуть руки в локтевых и плечевых суставах, опуская ягодицы к полу **вдох**; выпрямить руки, отжимаясь ладонями от степа и вернуться в И.П., **выдох**.

Тренер контролирует:

- Пятки упираются в пол, колени согнуты, тело на весу.
- Угол между бедрами и туловищем должен составлять примерно 90°.
- Туловище занимает вертикальное положение.
- Плечи прямо над краем степа.
- Спина ровная.
- В нижней точке движения руки должны быть согнуты почти под прямым углом.
- В нижней точке движения торс на весу, таз немного не достает до пола.
- Туловище опускается строго вертикально вдоль степа.
- В течение всего упражнения предплечья должны сохранять строго вертикальное положение.
- Корпус должен постоянно находиться близко от степа, а вес тела удерживаться главным образом на ладонях, а не на стопах.
- При возвращении в И.П. не «выключать» локтевые суставы.
- В течение всего упражнения спина должна оставаться прямой, плечи – развернутыми.
- Не позволять телу провисать в нижней точке амплитуды движения.

Основные ошибки:

- сутулость;
- отведение туловища от степа;
- подъем плеч в нижней точке движения;
- разведение локтей в стороны.
- сед на пол при опускании вниз.



Французский жим лежа

Целевые мышцы: трицепсы рук.

Работающие мышцы: трицепсы рук, локтевые мышцы.

1-ый вариант выполнения:

И.П. Лежа на скамье, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу на ширине плеч. Гантель/ гриф над грудью хватом сверху на прямых, *вертикально поднятых* руках.

Согнуть руки в локтях, так чтобы гриф опустился ко лбу, **вдох**; разогнуть локти, возвращаясь в И.П., **выдох**.

Акцент: медиальная и латеральная головки трицепса

2-ой вариант выполнения:

И.П. Лежа на скамье, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу на ширине плеч. Гантель/ гриф хватом сверху *на слегка отклоненных от вертикали* руках. Согнуть руки в локтях, опуская гантель/ гриф за голову, **выдох**; разогнуть локти, **вдох**.

Акцент: длинная головка трицепса

Тренер контролирует:

- На протяжении всего упражнения плечи (верхняя часть руки) должны оставаться неподвижными, движений в плечевых суставах быть не должно.
- Не позволять локтям расходиться в стороны.
- Сохранять плотный контакт спины и плеч с поверхностью степа.
- В 1-ом варианте выполнения плечи должны оставаться строго вертикально во время всего упражнения и располагаться перпендикулярно торсу.
- В верхней точке движения не «выключать» локтевые суставы.
- Не прогибать поясничный отдел позвоночника.

Основные ошибки:

- выгибание спины;
- движения плеч (верхних частей рук);
- разведение локтей в стороны.





◆◆ Мышцы живота ◆◆

Скручивания у верхнего блока на коленях

Целевые мышцы: прямая мышца живота

Техника выполнения: Встаньте на колени спиной к тренажёру. Выполняйте скручивание, *выдох*, на подъеме, *вдох*.

Тренер контролирует:

- Наклоняйте туловище, за счёт напряжения брюшных мышц.
- Задержитесь и медленно, контролируя движение, вернитесь в исходное положение.



Подъем ног в висе

Целевые мышцы: прямая мышца живота

Работающие мышцы: прямая мышца живота, подвздошно поясничная

Держитесь за перекладину, ноги прямые. Сгибаете ноги в коленях и подтягиваете их вверх, **выдох**. На **вдохе** опустить в и.п.

Более сложный *вариант*: подъем прямых ног.

Тренер контролирует:

- Не помогать руками
- Не раскачиваться



«Скручивания» («Подъемы туловища из положения лежа», «Кранч»)

Целевые мышцы: верхняя часть прямой мышцы живота.

И.П. Лежа спиной на полу (или на степ-платформе). Ноги согнуты, стопы на полу на ширине плеч. Руки расположены за головой, локти направлены в стороны.

Выполнение:

1) напрячь мышцы живота и приподнять верхнюю часть туловища, округляя спину, **выдох**;

1) опустить плечи вниз, **вдох**.

- Не сцеплять кисти за головой в замок, расположить их по бокам около ушей (чтобы чрезмерно не давить руками на затылок).
- Поясница прижата к полу (поверхности степа).
- Не опускать торс полностью на пол. Постоянно держать мышцы брюшного пресса в напряжении, не позволяя им расслабляться в конце повторения.
- Не сводить локти, плечи держать расправленными.
- Не прижимать подбородок к груди, направлять его вверх-в диагональ.
- Следить, чтобы при каждом повторении лопатки полностью отрывались от пола, а не просто осуществлялось движение вперед-назад головой и шеей.
- Поясница должна быть плотно прижата к полу во время всего выполнения упражнения.

- Шейный отдел неподвижен.
- Держать шею расслабленной.
- Не помогать себе руками, движение осуществлять за счет сокращения мышц брюшного пресса.
- Не отрывать стопы от пола.
- Начинать следующее повторение сразу, как только лопатки коснутся пола.

Основные ошибки:

- работа в шейном отделе: сгибание-разгибание головы;
- прижимание подбородка к груди; сведение локтей;
- расслабление мышц живота в конце повторения;
- отрыв поясницы от пола.

Работающие мышцы: прямая мышца живота, в меньшей степени косые мышцы живота

* Если у клиента отрывается поясница от пола, предложите ему поднять ноги вверх, согнув их в коленных суставах.

* Чтобы клиенты не прижимали подбородок к груди, можно применить следующую визуализацию: «Представьте, что у Вас между подбородком и грудью находится апельсин, и Вы не можете приблизить подбородок к груди».



«Обратные скручивания»

Целевые мышцы: нижняя часть прямой мышцы живота.

И.П. Лежа на спине на полу (степ-платформе). Поднять согнутые в коленях ноги так, чтобы бедра составляли прямой угол с туловищем, а голени были параллельны полу. Руки вдоль тела (или согнутые за головой).

Выполнение:

1) оторвать таз от пола и притянуть бедра к грудной клетке, напрягая мышцы нижней части брюшного пресса, **выдох**;

2) вернуться в И.П., **вдох**.

М.У. ▪ Постоянно держать мышцы брюшного пресса в напряжении.

- Подтягивание осуществлять только мышцами нижней части брюшного пресса, не включая в работу мышцы бедер.
- Не перекатываться на верхнюю часть спины по инерции.
- Возвращаясь в исходное положение, не класть таз на пол. Едва коснувшись тазом пола, начинать следующее повторение.
- Не помогать себе руками.
- Не менять угол сгибания ног в коленях по ходу движения.

Подсказки тренеру

* Если у занимающегося прогибается поясничный отдел позвоночника, предложите ему положить ладони под ягодицы.



Подъем корпуса на римской скамье

Сядьте: расположите сначала одну ногу, затем вторую под опорами. Согните спину, положение рук

может быть различным:

- удерживая на животе
- скрещенными перед грудью
- согнутыми в локтях, около плеч
- за головой (не желательно)

Оставляя спину согнутой, опуститесь вниз. Мышцы живота постоянно напряжены, не расслабляйте их.

Поднимитесь, следите, чтобы спина оставалась согнутой, особенно в пояснице.

Движение в среднем темпе. Не ускоряйтесь, двигаясь вниз. Сохраняйте контроль.

Тренер, располагаясь сбоку, касаясь, указывает на то, что в животе сохраняется постоянное напряжение, а

спина согнута; корректирует движение, контролирует его и, поддерживая под плечи или спину, помогает.

Амплитуда движения устанавливается индивидуально, с учетом физических возможностей и способности сохранять правильную технику.

Тренер контролирует:

- Спина согнута
- При переходе из уступающего в преодолевающий режим, при подъеме поясница остается согнутой, разгибание отсутствует
- Голова относительно корпуса неподвижна
- Клиент не прикладывает усилия рук к голове (в положении – руки за головой)
- Движение плавное, без рывков, темп средний.



«Развороты туловища в стороны»

Целевые мышцы: косые мышцы живота.

И.П. Стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Выполнение:

- 1) развернуть туловище в сторону, *выдох*;
- 2) возвратиться в И.П., *вдох*.

М.У. ▪ При развороте туловища в сторону, сохранять таз в неподвижном положении.

- Не делать резких рывков при развороте в сторону.

Работающие мышцы: при развороте вправо работает правая наружная косая мышца живота, левая внутренняя косая мышца живота, незначительно прямая мышца живота, квадратная мышца поясницы, левая, разгибающая позвоночник.

