

Комплекс 1. Спина+пресс

1-2 неделя

Среда



№	Упражнение	Дозир	ОМУ
1.	Гиперэкстензия	3x12 1-2м ОТДХ	- Руки можно держать как за головой, так и скрещенными на груди - Задержаться на пару секунд в крайней точке подъема и совершить плавный возврат в исходное положение
2.	Тяга штанги в наклоне с обратным хватом	4x10 1-2м ОТДХ	- Движения ног, головы, корпуса. Эти части тела должны быть неподвижны. - Нельзя выпрямлять ноги, они должны быть постоянно слегка согнутыми.
3.	Вертикальная тяга к груди	4x12 1-2м ОТДХ	- Вес нужно тянуть не руками, а спиной. - Ни в коем случае не осуществляйте резкие рывки - это чревато травмированием. - Взгляд при выполнении должен быть направлен перед собой, а не вверх.
4.	Тяга к подбородку	3x12 1-2м ОТДХ	- Старайтесь выполнять движение за счет силы дельтовидных мышц. - Держите гриф максимально близко к телу - Выполняйте упражнение без резких движений

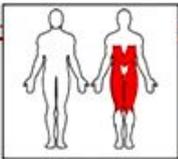
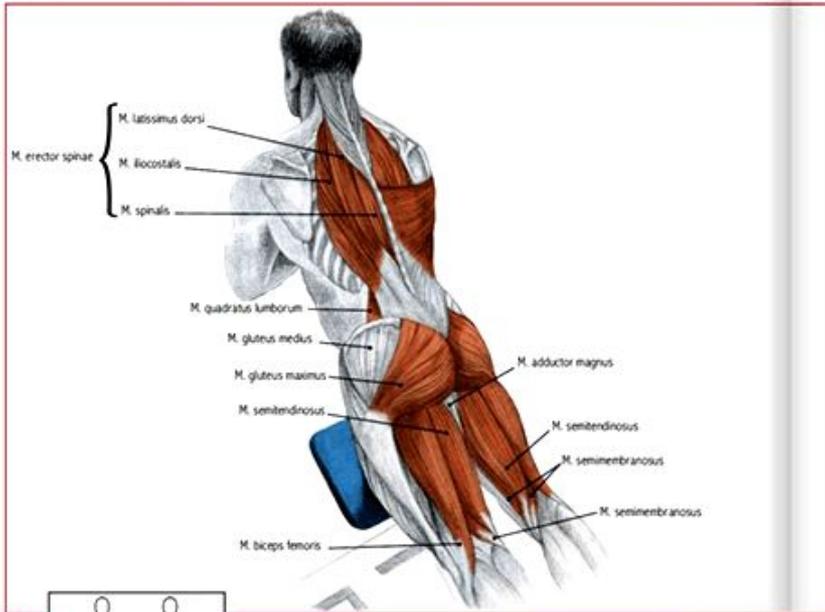
№	Упражнение	Дозир	ОМУ
5.	Разведение рук в «бабочке»	3x12 1-2м отдох	- Без резких рывков на старте движения.
6.	Подъем ног в висе	4x10 1-2м отдох	- Старайся держать ноги прямо - Избегай раскачки
7.	Боковые скручивания	3x30 (1x15)) 1-2м отдох	- В нижней амплитуде вдох, при подъеме выдох - В исходную позицию вернуться медленно
8.	Подъем ног лежа на спине	3x20 1-2м отдох	-В исходную позицию вернуться медленно

Положении спины- здесь, когда цель разгибатели мышц спины спина должна быть прямая, и взгляд голова он должен быть строго вперед.

Так же следите и за дыханием, ни в коем случае не сдавливайте его, т.е. на опускании вдох, на подъеме – выдох — каждый повтор.

Ошибки:

- Большой прогиб корпуса в верхней точке (в фазе подъема туловища с нижней точки)**
- Дополнительное отягощение – когда человек ещё не готов к нему.**
- Резкие движения, рывки и т.д.**

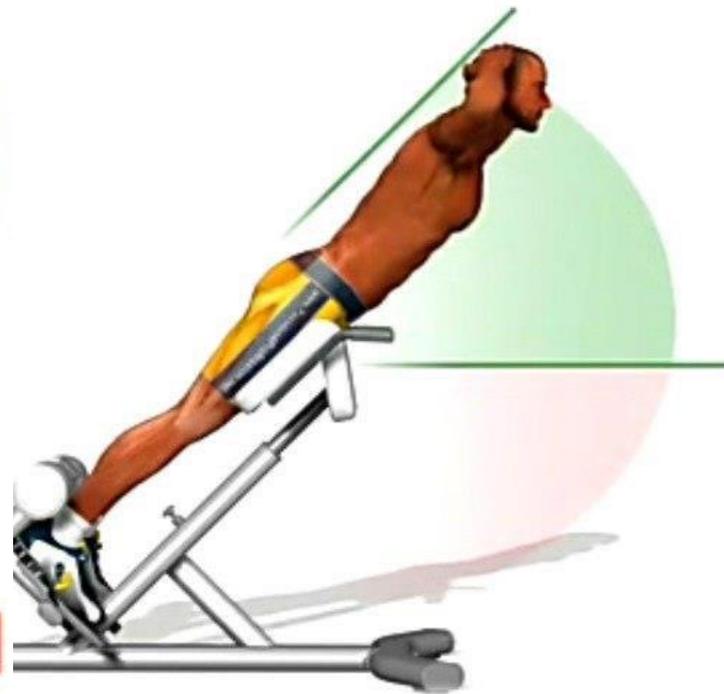


Muscles involved

MAIN MUSCLES: spinal erectors, longissimus dorsi, quadratus lumborum, iliocostalis, latissimus dorsi, spinalis, multifid, gluteus maximus, hamstrings (semimembranosus, semitendinosus and long head of the biceps femoris)

SECONDARY MUSCLES: serratus posterior inferior, gluteus medius (rear fibers), adductor magnus, piriformis

ANTAGONISTS: rectus abdominis, iliopsoas, obliques, front quadriceps, tensor fasciae latae, pectineus, sartorius



**Вот так выгибаться
не нужно (это
неправильно, оно
ничего не дает, лишь
травмирует
позвонки).**

А В

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ ШТАНГИ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ В НАКЛОНЕ:

- ВСТАНЬТЕ ПЕРЕД ШТАНГОЙ. НОГИ ПОСТАВЬТЕ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ И НЕМНОГО СОГНИТЕ В КОЛЕНЯХ. НАКЛОНИТЕСЬ И ВОЗЬМИТЕ ГРИФ ШТАНГИ ХВАТОМ СВЕРХУ. РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ РУКАМИ ЧУТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ. НЕ СГИБАЯ РУК В ЛОКТЯХ, ВЫПРЯМИТЕСЬ И ПОДНИМИТЕ ШТАНГУ.

- ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: НЕМНОГО ПРОГНУВШИСЬ В ПОЯСНИЦЕ, НАКЛОНИТЕ ТОРС ВПЕРЕД — НЕМНОГО ВЫШЕ ПАРАЛЛЕЛИ С ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ, НО МЕНЕЕ 30 ГРАДУСОВ. НОГИ СЛЕГКА СОГНУТЫ В КОЛЕНЯХ, ГОЛОВА СМОТРИТ ВПЕРЕД. НАПРЯГИТЕ МЫШЦЫ ПОЯСНИЦЫ И ОСТАВАЙТЕСЬ В ЭТОМ ПОЛОЖЕНИИ ДО КОНЦА ПОДХОДА. ГРИФ ШТАНГИ НАХОДИТСЯ ПЕРЕД ГОЛЕНЯМИ.

- СДЕЛАЙТЕ НЕГЛУБОКИЙ ВДОХ, ЗАДЕРЖИТЕ ДЫХАНИЕ И ПОДТЯНИТЕ ШТАНГУ К ЖИВОТУ. ЛОКТИ ДВИГАЮТСЯ СТРОГО НАЗАД И ВВЕРХ И НЕ РАСХОДЯТСЯ В СТОРОНЫ. СТРЕМИТЕСЬ ПОДНЯТЬ ЛОКТИ КАК МОЖНО ВЫШЕ.

- ТЯНИТЕ ШТАНГУ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ЗА СЧЕТ УСИЛИЯ МЫШЦ СПИНЫ И ПЛЕЧ.

- НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕ МЫШЦЫ ПОЯСНИЦЫ ДО КОНЦА СЕТА.

- ПОДТЯНУВ ШТАНГУ К ПОЯСУ, СДЕЛАЙТЕ ВЫДОХ И ПЛАВНО ОПУСТИТЕ НА ПОЛ. ТАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ ВЫПОЛНЯЙТЕ КАЖДОЕ СЛЕДУЮЩИЕ ПОВТОРЕНИЕ.

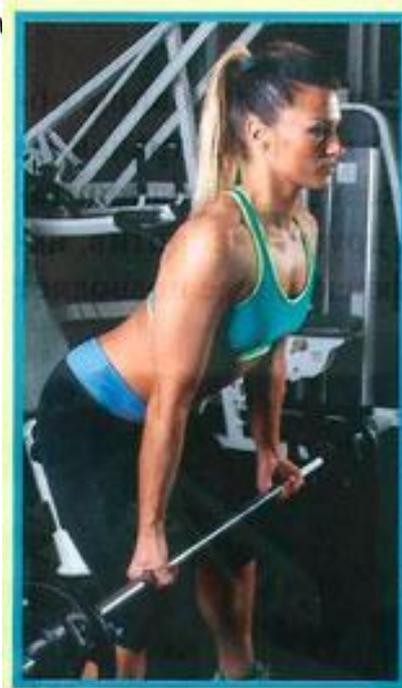
ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ К ПОЯСУ КОРПУС, НОГИ И ГОЛОВА ДОЛЖНЫ ВСЕГДА ОСТАВАТЬСЯ НЕПОДВИЖНЫМИ. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЭТО КАСАЕТСЯ НАКЛОНА КОРПУСА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОЛУ — ТОРС ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫШЕ ПАРАЛЛЕЛИ К ПОЛУ, НО НИЖЕ ЛИНИИ, СОСТАВЛЯЮЩЕЙ 30 ГРАДУСОВ С ГОРИЗОНТАЛЬЮ.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ХВАТ: РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ КИСТЯМИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕМНОГО ШИРЕ ПЛЕЧ. ЭТО ПОЗВОЛИТ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЕ ПО БОЛЬШЕЙ АМПЛИТУДЕ, ПОДНИМАЯ ЛОКТИ ВЫШЕ УРОВНЯ СПИНЫ.

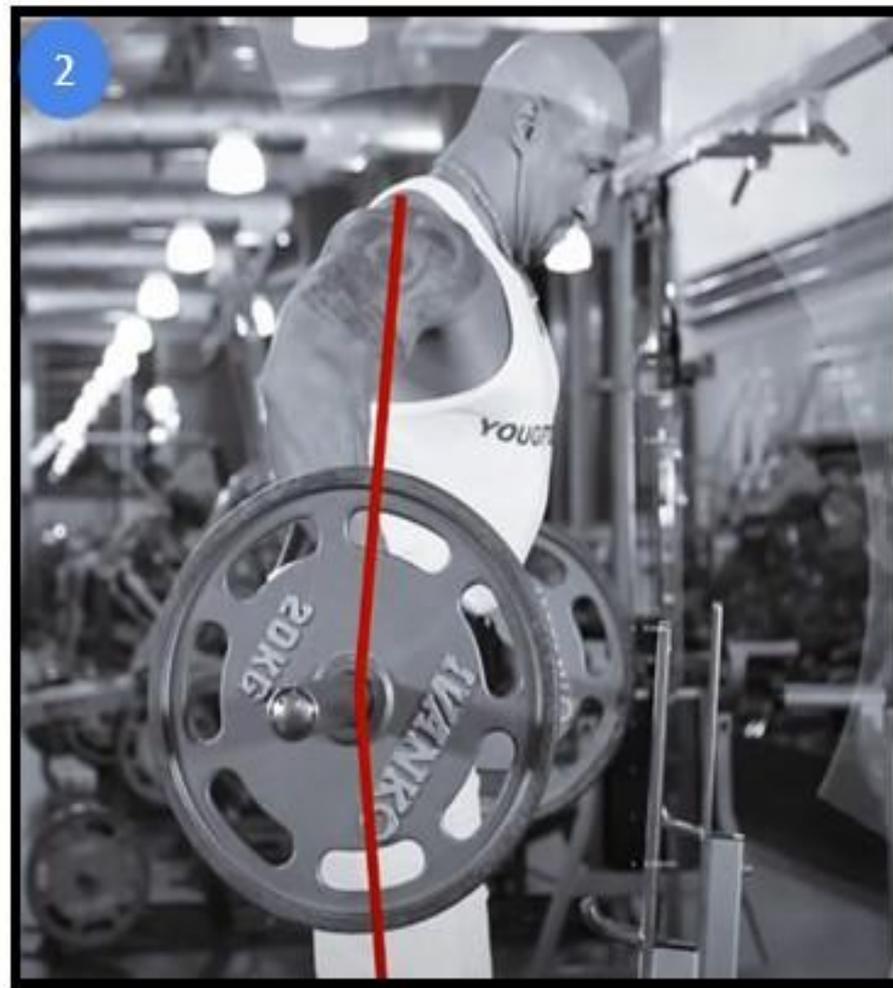
ПОДНИМАЙТЕ ЛОКТИ КАК МОЖНО ВЫШЕ. В ВЕРХНЕМ ПОЛОЖЕНИИ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫШЕ УРОВНЯ СПИНЫ. ЧЕМ ВЫШЕ ПОДНИМАЮТСЯ ЛОКТИ, ТЕМ СИЛЬНЕЕ ПРОКАЧИВАЮТСЯ МЫШЦЫ СПИНЫ.

ДЕРЖИТЕ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ ПОЗВОНОЧНИКА НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО УПРАЖНЕНИЯ (СПИНА ЧУТЬ ПРОГНУТА В ПОЯСНИЦЕ, А ГРУДЬ РАСПРАВЛЕНА). НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ СУТУЛЬТЕ СПИНУ И ДЕРЖИТЕ ПОЯСНИЦУ ПРЯМОЙ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЯГИ. ЭТО ТРАВМООПАСНО
НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЛИШКОМ ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС. ЭТО НАРУШИТ ТЕХНИКУ УПРАЖНЕНИЯ.

Тяга штанги в наклоне обратным хватом



► Тяга к поясу со штангой обратным хватом



неправильно

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА РУКОЯТКУ ТРЕНАЖЕРА - ОНА ВИСИТ У ВАС НАД ГОЛОВОЙ ИЛИ НА УРОВНЕ ЛИЦА (ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВЫСОТЫ ТРЕНАЖЕРА), – НО ВОЗЬМИТЕСЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАШИ ЛАДОНИ РАСПОЛАГАЛИСЬ НА СГИБАХ РУКОЯТКИ (ТО ЕСТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ). ДАЛЕЕ ПРИСЯДЬТЕ НА СПЕЦИАЛЬНОЕ СИДЕНИЕ, ЗАВЕДИТЕ КОЛЕНИ ПОД «ВАЛИКИ», ЧТОБЫ ПРОТИВОВЕС ВАС НЕ ПОДНИМАЛ ПРИ ЕГО ОПУСКАНИИ.

ПОСЛЕ ВАМ НЕОБХОДИМО ЧЕТКО УСТАНОВИТЬ СВОЕ ТУЛОВИЩЕ, А НЕ НАЧИНАТЬ С ФАНАТИЗМОМ ОПУСКАТЬ РУКОЯТКУ ДО ГРУДИ.

ТЕПЕРЬ МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ К НАКЛОНУ ТУЛОВИЩА. НАКЛОНИТЕСЬ НЕМНОГО НАЗАД, ЕСЛИ ВЫ ТЯНЕТЕ К ГРУДИ, ИЛИ ВПЕРЕД, ЕСЛИ ТЯНЕТЕ ЗА ГОЛОВУ.

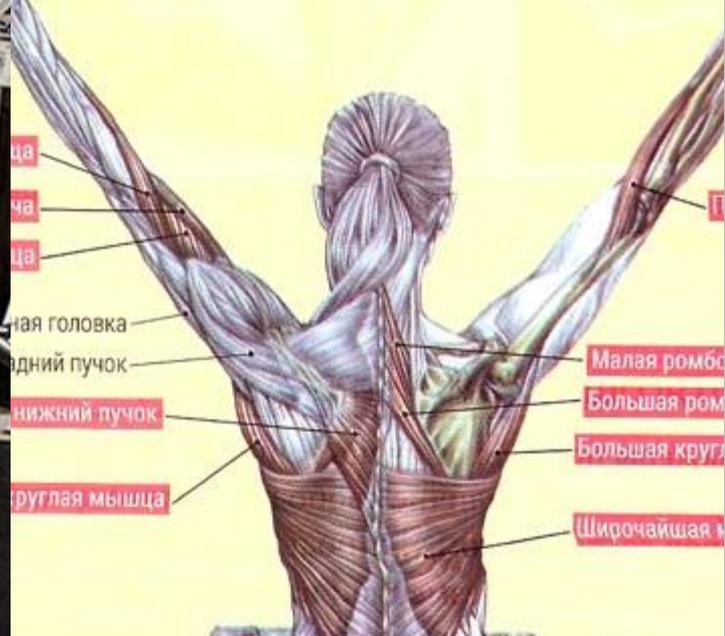
ОПУСТИТЕ РУКОЯТКУ ДО ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ГРУДИ. НО ТЯНУТЬ НУЖНО КАК БЫ НИ РУКАМИ, А ЛОПАТКАМИ. ЕСЛИ ГОВОРИТЬ ПРОЩЕ, ТО ВЫ ДОЛЖНЫ НАПРЯГАТЬ МЫШЦЫ ЛОПАТОК, «ТРАПЕЦИЮ» И ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ, А НЕ ДВУГЛАВЫЕ МЫШЦЫ РУК.

ПОСЛЕ, МОЖНО МЕДЛЕННО ОПУСТИТЬ БЛОК В ИСХОДНУЮ ПОЗИЦИЮ ДО ПОЧТИ ПОЛНО ВЫПРЯМЛЕНИЯ РУК.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ЗАНЯТИЯМ, ВАМ НЕОБХОДИМО БУДЕТ ОБРАТИТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОЛОЖЕНИЕ, В КОТОРОМ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ НАХОДИТЬСЯ. ТОРС И РУКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОЛНОСТЬЮ ПРЯМЫМИ, А ПЛЕЧИ СЛЕДУЕТ СОВСЕМ НЕМНОГО ПРИПОДНЯТЬ. БЛАГОДАРЯ ДАННОЙ НАЧАЛЬНОЙ ПОЗИЦИИ АТЛЕТЫ СМОГУТ ПОЛУЧИТЬ ДОСТИЖЕНИЕ ПОЛНОЙ АМПЛИТУДЫ, ЗА СЧЕТ ЧЕГО ОСНОВНАЯ НАГРУЗКА БУДЕТ НАЦЕЛЕНА МЫШЦЫ СПИНЫ.

ПРАКТИЧЕСКИ ИДЕАЛЬНЫМ БУДЕТ СРЕДНИЙ ХВАТ (ЧУТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ), Т.К. МЫ: СОХРАНЯЕМ ДОСТАТОЧНО БОЛЬШУЮ АМПЛИТУДУ ДВИЖЕНИЯ, ВО-ПЕРВЫХ.

ПРАКТИЧЕСКИ ИСКЛЮЧАЕМ ИЗ РАБОТЫ БИЦЕПСЫ, ВО-ВТОРЫХ.



Шаг №0.

Снарядите штангу и поставьте ее на пол. Возьмите гриф чуть уже ширины плеч хватом сверху и выпрямитесь, удерживая его у верхней части бедер. Слегка подсогните руки в локтях. Ноги поставьте на ширину плеч, спину держите ровно. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните, на выдохе, используя свои плечи и поднимая локти вверх и в сторону, подтяните штангу вверх до уровня подбородка. Держите гриф как можно ближе к телу. При подъеме следите за локтями, они должны быть выше предплечий. Как только практически дойдете до подбородка, задержитесь на **1-2** счета в верхней точке траектории.

Шаг №2.

Опустите гриф медленно вниз в ИП. Вдохните, как выполните эту фазу движения. Повторите заданное количество раз.

-движение необходимо выполнять за счет силы дельт, а не подъема рук, последние должны выполнять только роль

“захватчика/удержателя” штанги;

-на протяжении всего движения гриф должен “скользить по телу”

-находиться в непосредственной близости с корпусом”;

-медленно опускайте штангу вниз и не бросайте ее;

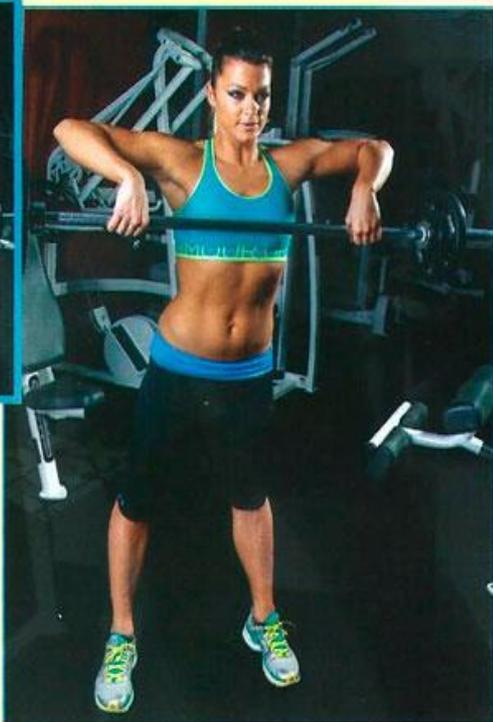
-используйте адекватные веса, позволяющие выполнять полную амплитуду;

-если хотите сильнее нагрузить трапеции, то используйте узкий хват;

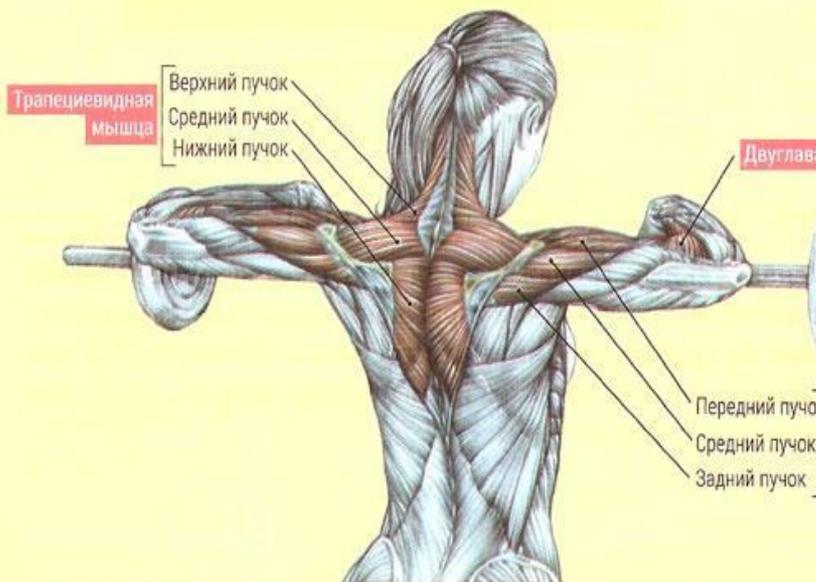
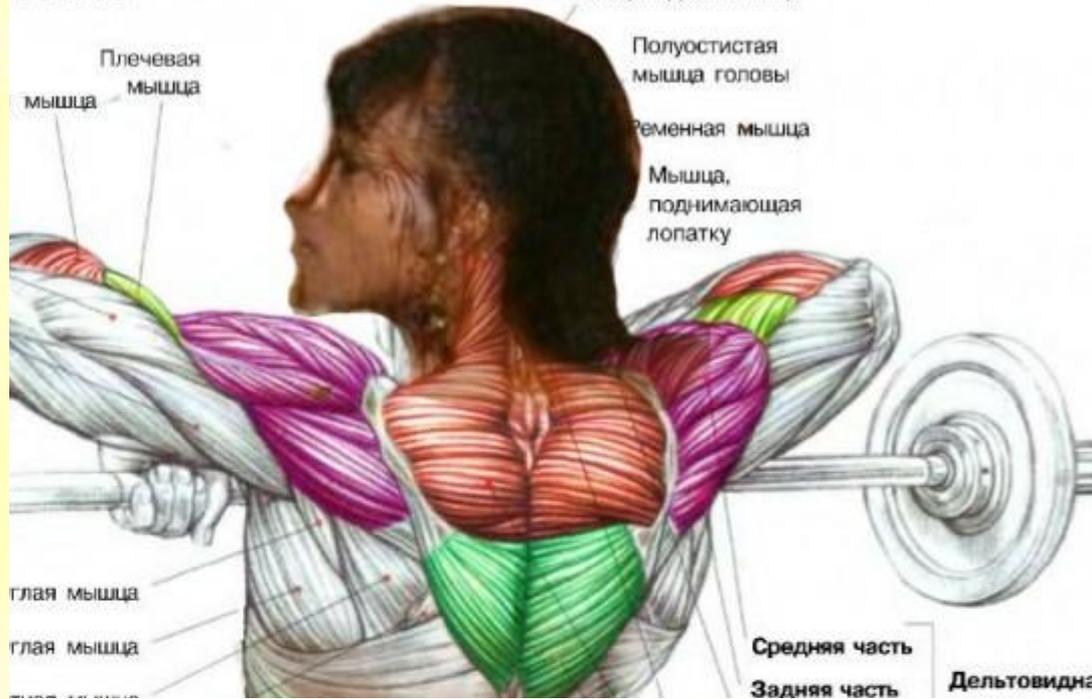
-широкий хват в большей степени заставляет работать латеральную головку дельтовидных



▶ Исходное положение



▶ Тяга к подбородку со штангой



АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ



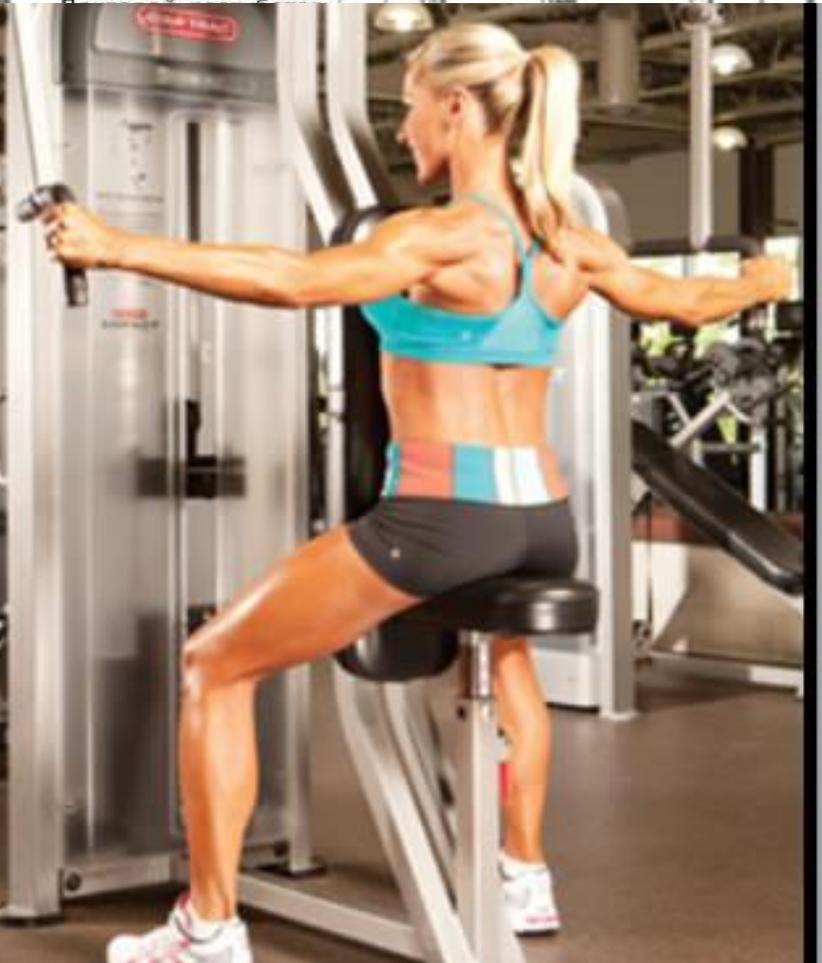
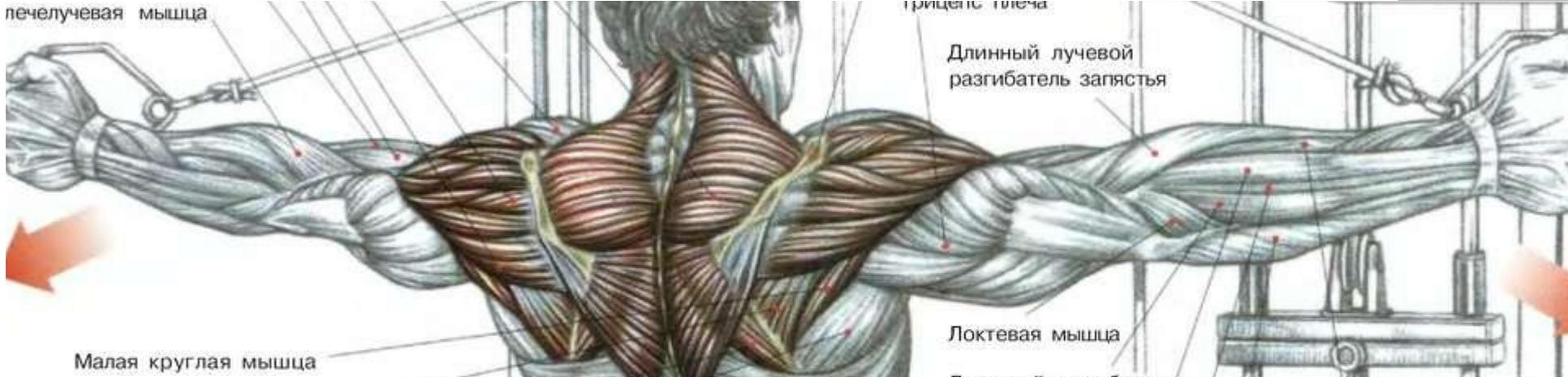
Еще одна альтернатива



ОТРЕГУЛИРУЙТЕ РУЧКИ ТРЕНАЖЕРА ТАК, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ НАПРАВЛЕННЫ РОВНО ВПЕРЕД И НАХОДИЛИСЬ ПАРАЛЛЕЛЬНО ДРУГ ДРУГА. ТАКЖЕ ВЫСТАВИТЕ ВЫСОТУ СИДЕНИЯ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ РУЧКИ НАХОДИЛИСЬ РОВНО НА УРОВНЕ ПЛЕЧ. ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА РУКОЯТИ. ЭТО НАЧАЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ.

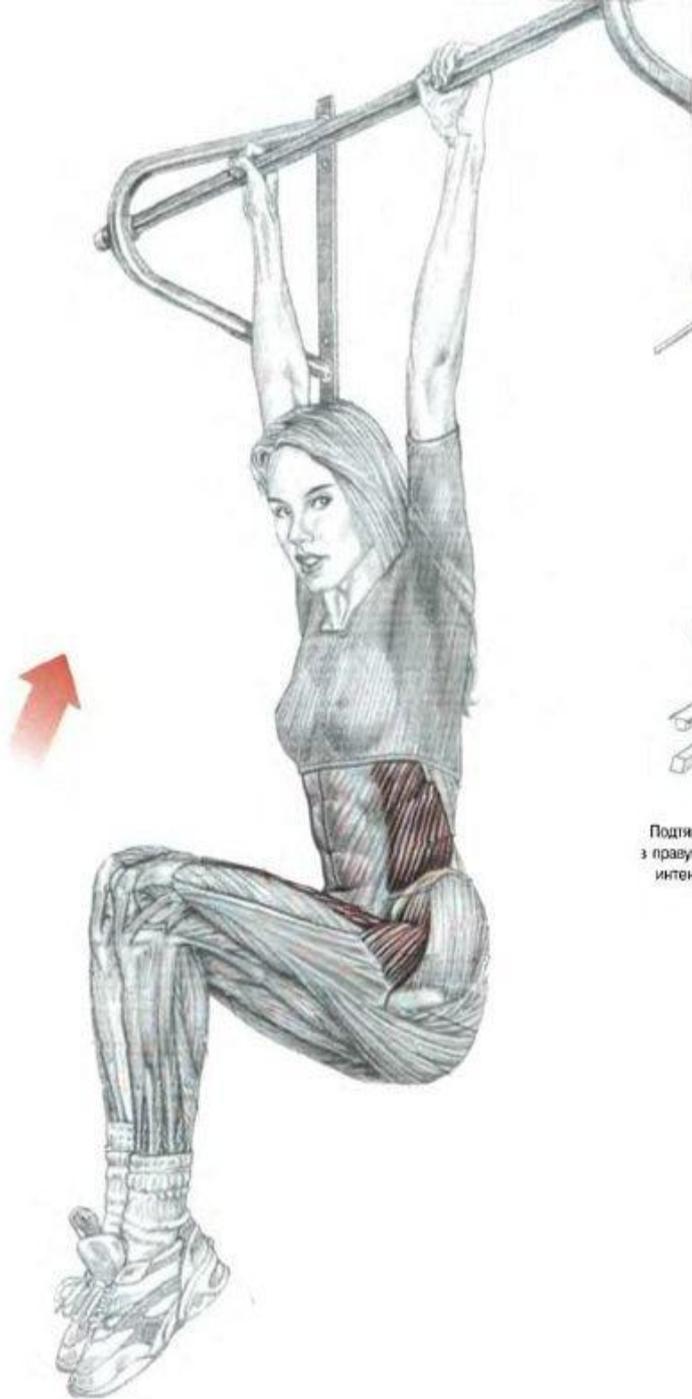
МЕДЛЕННО РАЗВОДИТЕ РУКИ В СТОРОНЫ, КОНЦЕНТРИРУЯ НАПРЯЖЕНИЕ НА ЗАДНИХ ДЕЛЬТАХ. В ЛОКТЯХ НУЖНО ОСТАВЛЯТЬ НЕБОЛЬШОЙ ИЗГИБ, ЭТО ПОЗВОЛИТ ЛУЧШЕ НАГРУЗИТЬ ДЕЛЬТЫ И СНИЗИТ ДАВЛЕНИЕ НА СУСТАВ.

ВЫДЕРЖИТЕ НЕБОЛЬШУЮ ПАУЗУ, НЕ РАССЛАБЛЯЯ ЗАДНИЕ ПУЧКИ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, ПОСЛЕ ЧЕГО ВОЗВРАЩАЙТЕ РУКИ В НАЧАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ



Мышцы пресса





ВАРИАНТ

Подтягивания голени попеременно
з правую и в левую сторону, наиболее
интенсивно задействуются косые
мышцы живота.



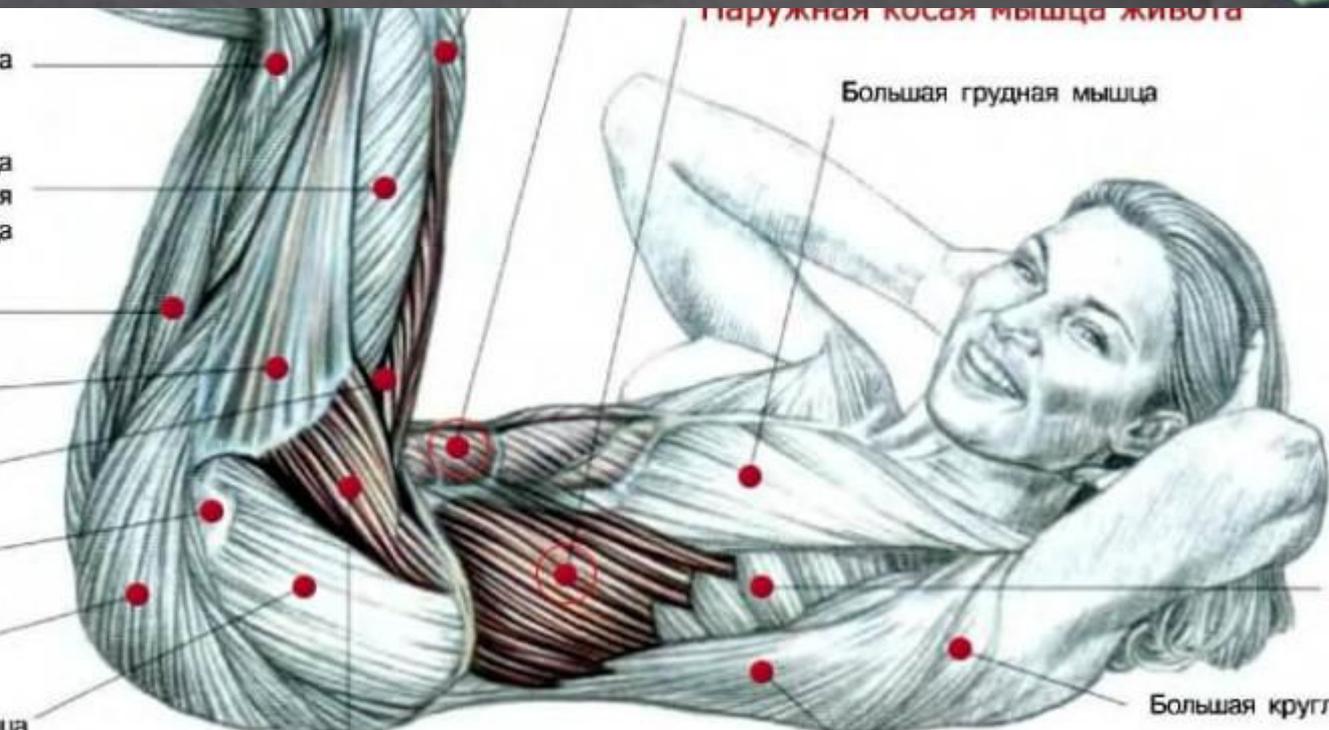
Подъём НОГ В ВИСУ





Паружная косая мышца живота

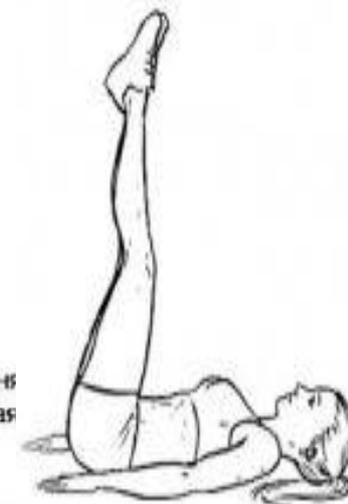
POWER



Большая грудная мышца



Передняя зубчатая



Большая круглая мышца