

Трапеции и как их развивать  
Выполнил Бекчанов Бегенч  
3 курс группа ФК

---

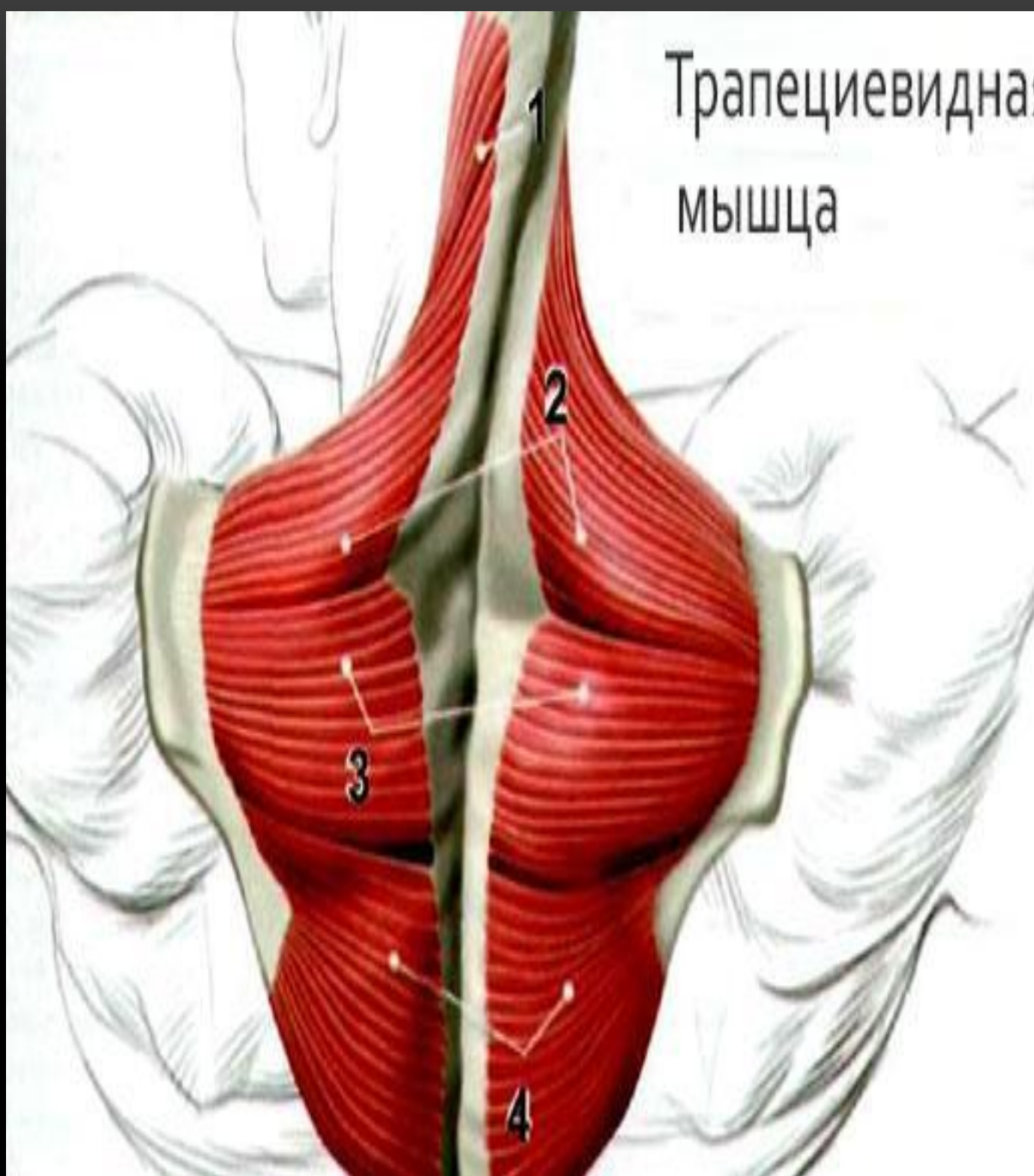
## Анатомические характеристики трапеции!

Мышцы спины человека делятся на две категории глубокие и поверхностные. К первой категории относятся все мышечные ткани, отвечающие за внутреннюю работу спины. Мышечные группы второй категории выполняют самую сложную работу, связанную с физической деятельностью человека.

Именно поверхностные мышцы мы развиваем при помощи различных тренировочных программ и упражнений. В эту группу входят: **широчайшие, разгибатели и трапециевидные мышцы спины.**

Физиологически трапеция расположена на верхней части спины и заканчивается непосредственно на шее. В отличие от других мышечных групп, трапеция делится на три отдельные области: низ, верх и середина.

# Трапециевидная мышца



**Акцентировано середину трапеции** развивают при помощи разных тяговых упражнений, однако, эта часть мышцы работает всегда, когда происходит тренинг спины.

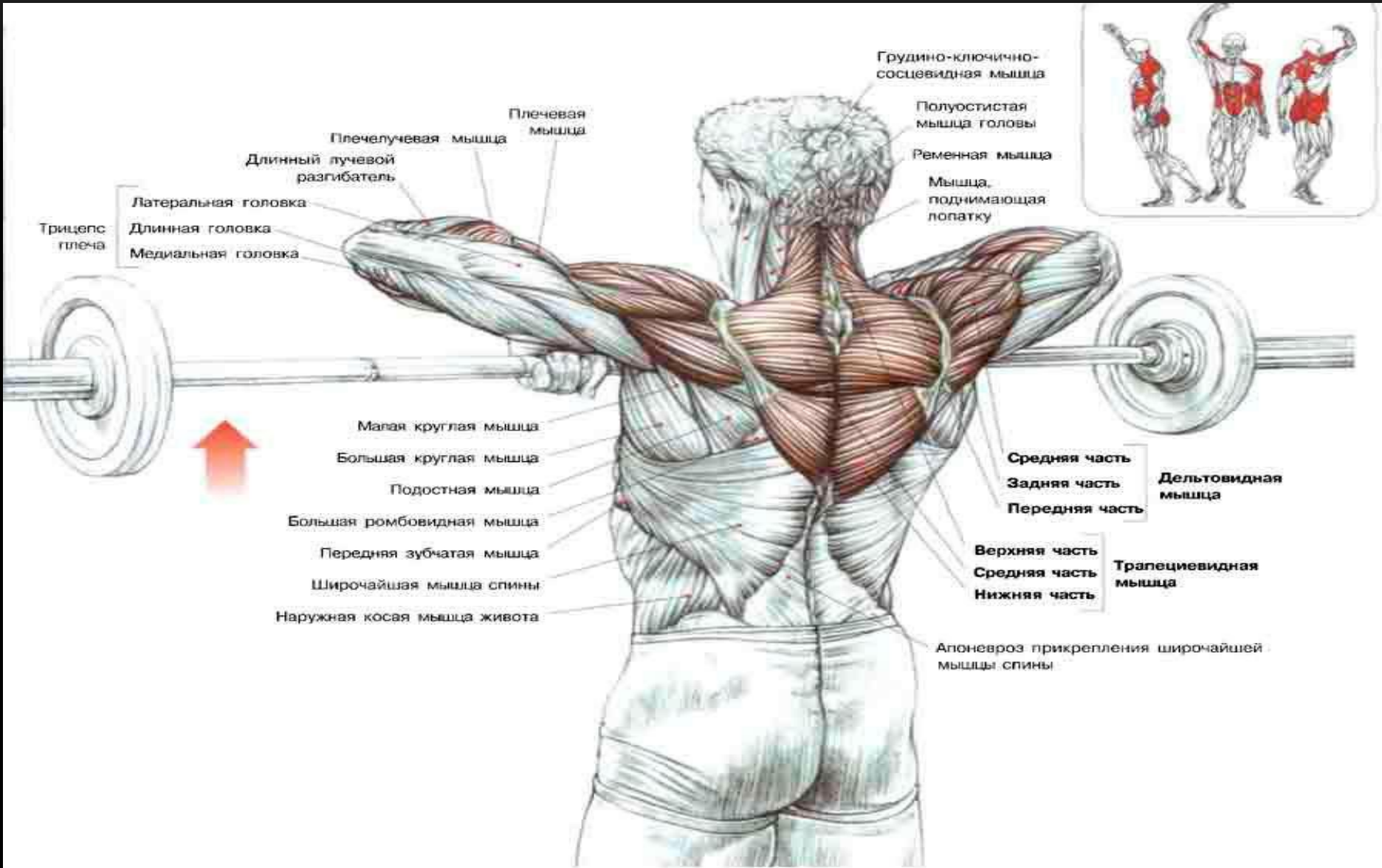
**Низ трапеции активно развивается**, на тренировке плечевого пояса и когда отягощение поднимается непосредственно над головой.

**Верх трапеции** качают при помощи шрагов, существует многочисленное количество вариантов выполнения упражнения:

- когда штанга расположена спереди или сзади атлета;
- с гантелями упражнение выполняется преимущественно из положения, когда снаряд находится по бокам атлета;
- дополнительно используются комбинированные упражнения на блочных устройствах.

Именно эту часть трапеции и стремятся максимально накачать большинство культуристов, чтобы придать гармоничность плечевому поясу. Для развития трапеции не нужно выполнять многочисленное количество упражнений, во-первых, необходимо свое внимание сконцентрировать непосредственно на проработке верха этой мышцы. Во-вторых, чтобы накачать впечатляющую трапецию, достаточно включить в тренировочную программу три упражнения и систематически их выполнять.

**Чтобы запустить механизм сверхкомпенсации необходимо сделать микротравмы мышечных волокон, а это возможно, только благодаря соблюдению правильной техники упражнения и временного диапазона»**



## Тяга штанги к подбородку

Главным образом упражнение нацелено на разделение трапеции от дельт. При выполнении необходимо акцентировать внимание на прокачке верхней части трапеции, однако, дополнительно в работу включаются средние дельты как мышцы антагонисты. После предварительной разминки возьмите штангу обычным хватом и примите исходное положение – стоя. Распространенной ошибкой считается изначально брать штангу слишком широким хватом, это в корне неправильно, если ваша цель накачать трапецию.

Широкий хват полностью переносит нагрузку на дельты, **узкий – качественно прорабатывает трапецию**. Чем уже постановка ваших рук на грифе штанги, тем больше мышечных волокон травмируется, которые и запустят процесс сверхкомпенсации.

**Необходимо сразу принимать правильную исходную позицию:**

- спину держите прямой с легким прогибом в поясничном отделе;
- спину держите прямой с легким прогибом в поясничном отделе;
- руки выпрямленные, однако, не стоит до конца разгибать локтевой сустав, чтобы связки не поддавались излишней нагрузке;
- снаряд должен быть плотно прижат к туловищу и грифом соприкасаться с поверхностью бедер.

Мышцы трапеции должны находиться в напряженном состоянии, после чего необходимо развести локти по сторонам и выполнить движение по вертикали вверх. Ритм упражнения задают непосредственно локти, – которые являются ведущими всего движения.

Гриф штанги должен двигаться вдоль вашего тела от таза до головы, штанга плотно прижат к туловищу и движется строго вверх по вертикали.

В самом конце позитивной фазы, локти должны находиться выше плечевого пояса.

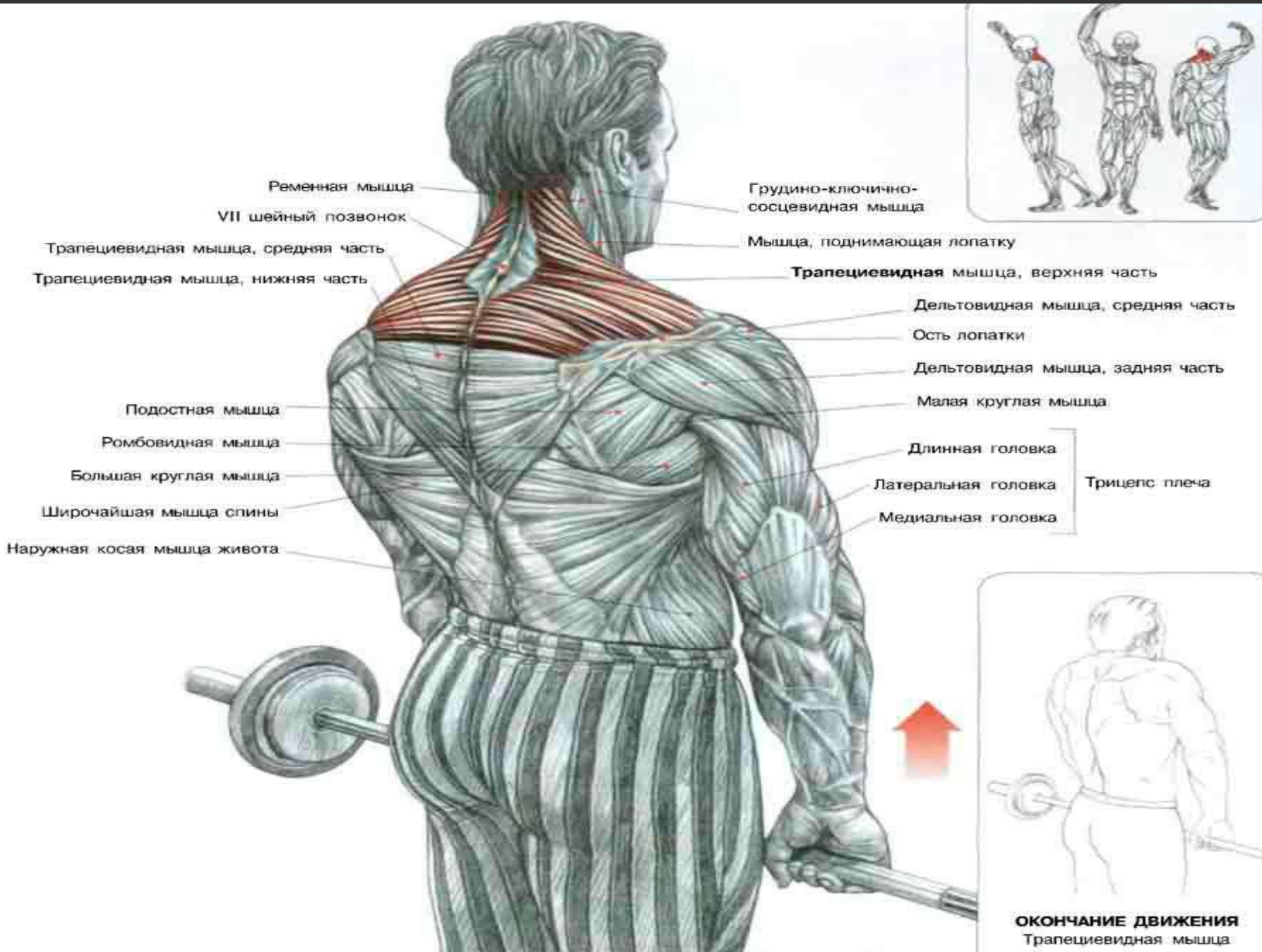
После небольшой задержки, опускайте штангу в начальное положение.

Придерживайтесь спокойного темпа без рывковых движений и читинга. Не нужно помогать себе другими частями тела выполнять упражнение, от этого ваша трапеция быстрее не накачается.

**Главное правило, которого всегда необходимо придерживаться при выполнении вышеописанного упражнения: необходимо чтобы ваши локти на протяжении выполнения упражнения смотрели в стороны и делали только вертикальные движения, относительно торса. Чтобы четко следовать вышеизложенной дисциплине, нужно использовать умеренный вес и тогда движение будет плавное и подконтрольное.**

**Теперь вы знаете, как накачать трапецию в тренажерном зале используя одно из самых лучших упражнений развивающее эту мышечную группу.**





## Шраги со штангой

Базовое упражнение, развивающее толщину верха трапециевидных мышц, является основополагающим и самым популярным среди тренирующихся атлетов.

Исходное положение: гриф штанги нужно взять обыкновенным хватом, ноги находятся на ширине плеч, при этом руки расположены непосредственно сразу за бедрами.

Не забудьте выровняться и расправить грудь, чтобы создать необходимый прогиб в поясничном отделе. Руки напряжены и удерживают штангу в начальной фазе движения.

Сокращайте трапециевидные мышцы и, не сгибая локтевой сустав, потяните вверх только плечи, направление движения и конечная фаза – это уши. Сделайте вид, что вы пожимаете плечевым поясом, не зная ответа на поставленный вопрос, таким образом, вы быстрее поймете суть движения.

Основная задача атлета при выполнении шрагов со штангой, это обширная амплитуда движения в вертикальной плоскости, остальные части тела должны оставаться неподвижными, и статически напряжены.

В положительной фазе движения задержите плечи на две секунды, после подконтрольно опустите их в исходное положение. Амплитуда движения получается короткой, что позволяет выполнять упражнение с тяжелой штангой, но не вздумайте переусердствовать и начать использовать читинг. Только придерживаясь вышеизложенных рекомендаций, вы сможете накачать большую трапецию.

## Шраги с гантелями

В отличие от предыдущего упражнения, гантели позволяют увеличить амплитуду движения и глубже задействовать мышечные волокна.

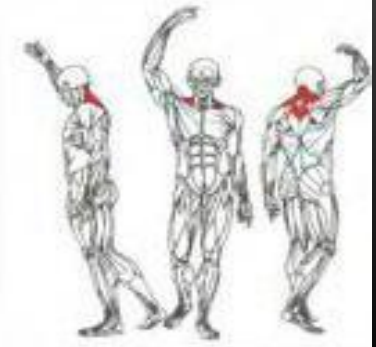
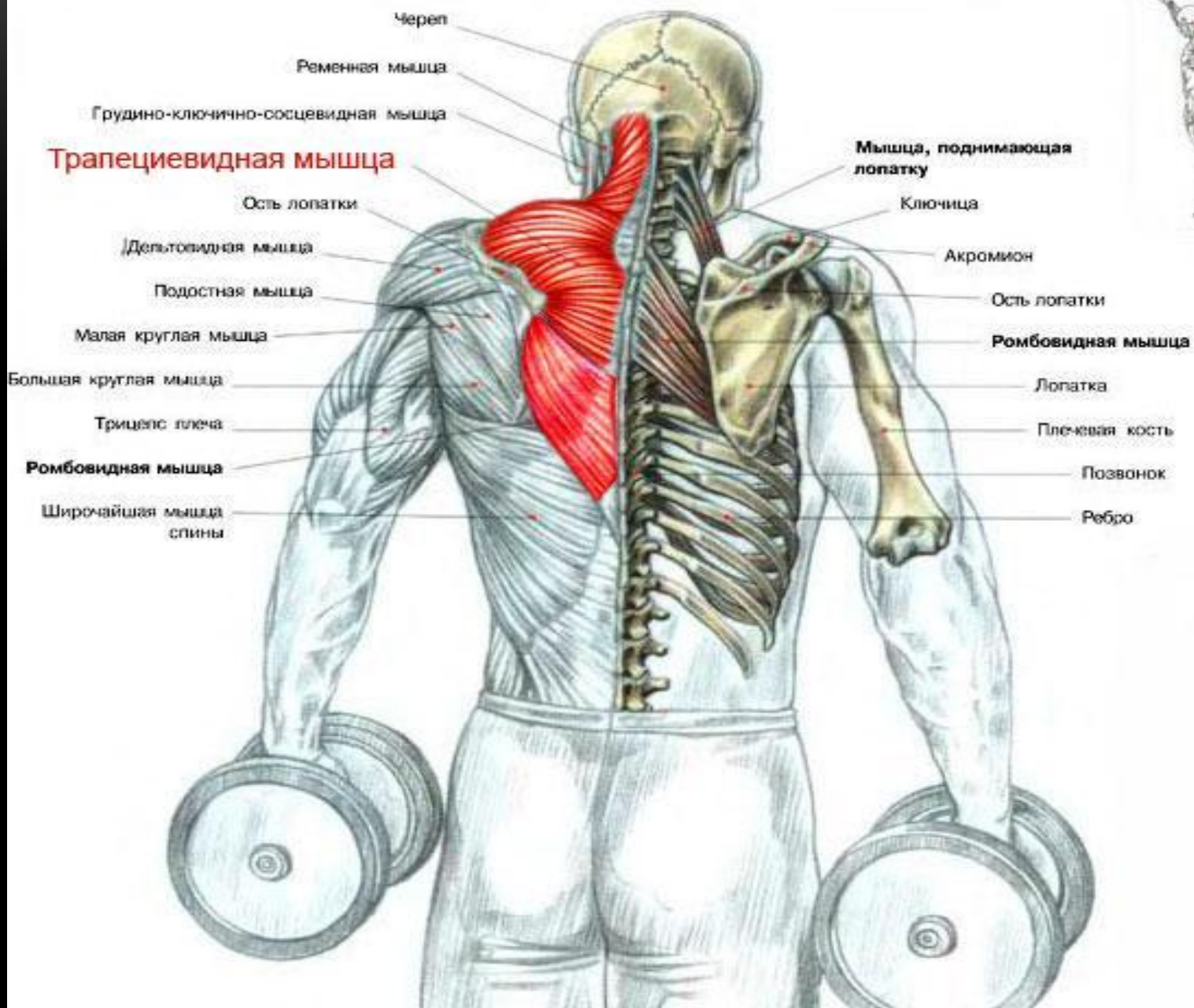
Шраги с гантелями целенаправленно развивают среднюю и верхнюю трапецию.

Займите начальное положение, держа гантели в руках на выпрямленной спине, ноги находятся на ширине плеч.

После удобного расположения гантелей возле бедер, плавным движением выведите их вперед и одновременно расправьте плечи.

Теперь сделайте глубокий вдох и по максимальной амплитуде поднимите плечи по вертикали, при этом необходимо предельно напрягать трапецию.

На протяжении упражнения смотрите, чтобы руки не сгибались в локтевом суставе, движение нужно производить за счет силы трапеции.



В конце положительной фазы задержитесь на 2 секунды, чтобы воздействовать на все мышечные волокна. После чего плавно верните гантели в первоначальное положение.

Старайтесь использовать максимальную амплитуду движения и как можно выше поднимать плечи, чтобы создать в трапеции и лопаточных мышцах жжение, именно это необходимо, для запуска процесса анаболизма.

Используйте тяжелые гантели, однако, не стоит жертвовать амплитудой движения, и не делайте вращательных движений, как это принято в 90% тренажерных залов.

Три вышеописанных упражнения лучше всего включать в тренировочный комплекс, после тяжелых базовых упражнений: становая тяга, жим лежа и в комплексе с тренировкой плеч или спины. Используйте вышеизложенные рекомендации, и вы накачаете свои трапеции до размеров, которые демонстрируют профессиональные культуристы.

[Best free WordPress theme](#)

Статьи, которые могут быть Вам полезны:



Спасибо за внимание!!!

**BODY-FITNESS**  
**COM**



