

**Обучение техники выполнения упражнений
с эксертьюбами
(трубчатыми амортизаторами)
на силовую выносливость рук**



Горовая Мария Викторовна
Педагог дополнительного
образования
ГБУ ДО ДДТ Юность
Выборгского района
г.Санкт-Петербурга

Мышцы рук

Мышц на руке более трёх десятков, но назову три мышцы, на которые будет делается акцент на наших занятиях:

дельтовидные мышцы

бицепсы

трицепсы.

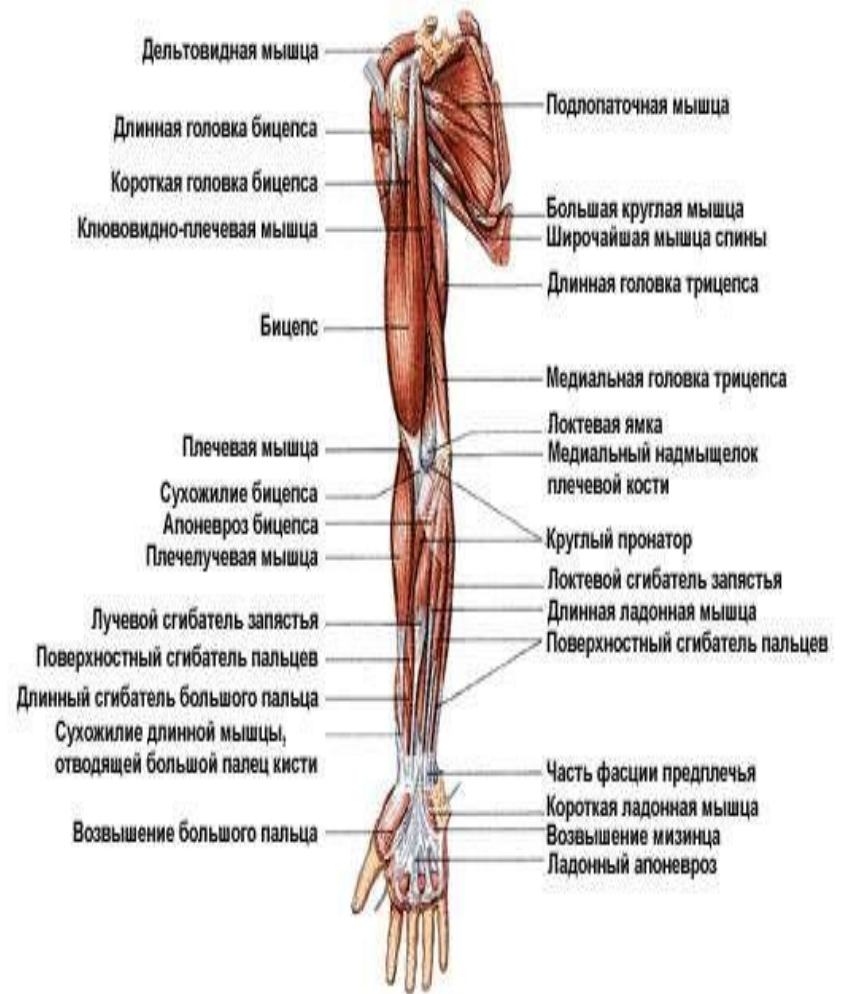
Функции этих мышц :

- при помощи дельты мы можем поднимать и опускать руку, а также вращать ее в разных направлениях
- при помощи бицепса мы сгибаем руку в локтевом суставе
- трицепса – разгибаем.

Наша задача сделать руки сильными, красивыми, подтянутыми, грациозными!

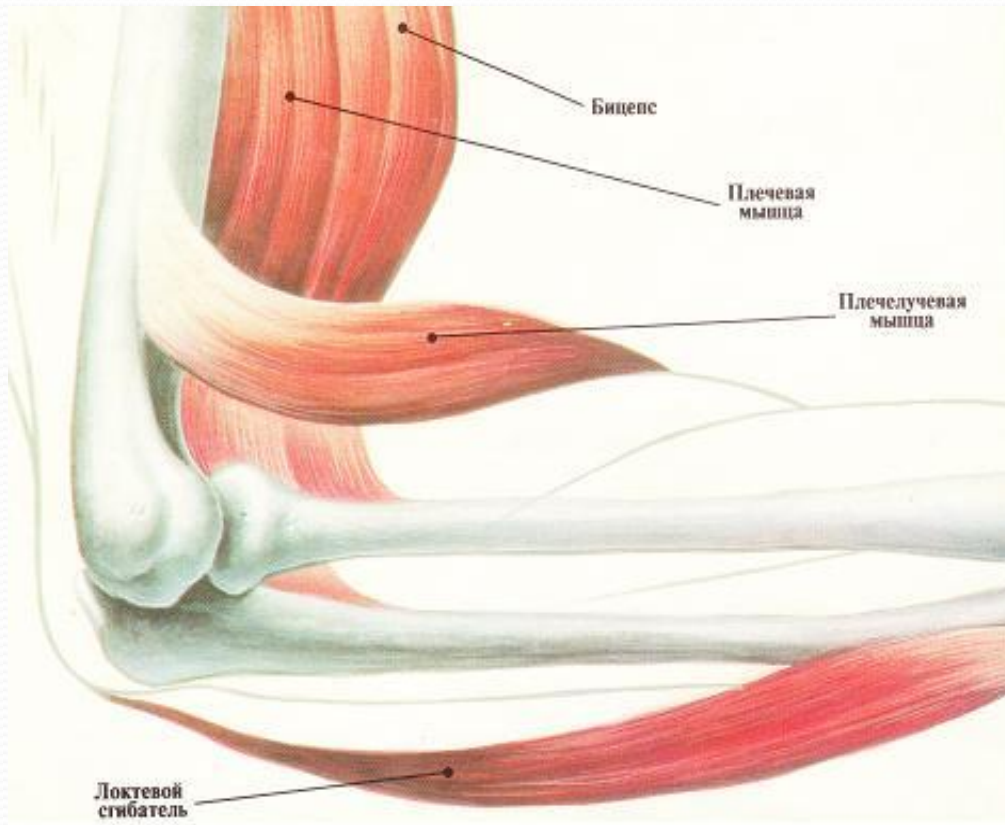
Помните, что быстрого результата ждать не приходится, тренировки нужны регулярные и эффективные, чтобы получить видимый эффект придется потрудиться.

Но результат, поверьте, стоит того.



БИЦЕПС

двуглавая мышца плеча



Главной задачей бицепса является сгибание руки в локтевом суставе

Плечевая и лучевая мышцы также помогают бицепсу при сгибании руки в локтевом суставе

ЭКСЕРТЬЮБ



ТРУБЧАТЫЙ АМОРТИЗАТОР

Вид нагрузки. При использовании действует сила упругости, то есть мышцы испытывают сопротивление в виде плотной пружины или резинового жгута. Пик нагрузки на тренируемую мышцу будет всегда приходиться на момент сжатия пружины.

Техника выполнения упражнений на бицепс с эксертьюбом



ВАЖНО
НЕ РАЗВОДИТЬ ЛОКТИ
В СТОРОНЫ И
НЕ СМЕЩАТЬ ИХ
ВПЕРЕД



ТЕМ
САМЫМ ВЫ
СНИМАЕТЕ
НАГРУЗКУ С
ЦЕЛЕВОЙ
МЫШЦЫ

ПЛЕЧИ СВОБОДНЫ
И НАПРАВЛЕННЫ ВНИЗ.
Поднимаем до уровня
плеч , **но никак не выше.**
Поясница и плечи подвергаются
опасной нагрузке ,если Вы
нарушаете это правило .



Нагрузка с
бицепса
уходит на
передний
пучок
дельтоидов

В исходном положении локти
должны находиться строго
вертикально по сторонам
туловища.

Используйте такую ширину хвата,
чтобы ваши кисти располагались
чуть шире бедер.



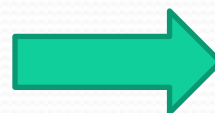
Главное это
подобрать
такую ширину
хвата, при
которой вам
будет
максимально
удобно

В исходном положении нужно стоять
прямо,
держа эксертьюб на вытянутых руках.



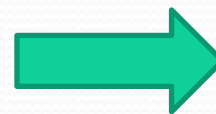
Внимательно следите за И.п. от начала
до самого конца выполнения упражнения

Следует немного
согнуть колени



Чтобы снять
нагрузку с
поясницы

Ноги должны
стоять на ширине
плеч



Такое положение
обеспечит
максимальное
равновесие

КРАЙНЕ ВАЖНО!!!
Во время
сгибания
зафиксировать
положение запястий



Существует
опасность
травмирования
локтевого сустава
и самих запястий

Дыхание



Во время подъема



Делаем
ВЫДОХ

Опуская



Делаем
ВДОХ

Правильное дыхание при выполнении силовых упражнений поможет развить большую силу, а также способствует улучшению окислительно-восстановительных процессов в мышцах.

Упражнения на растягивание

Выполняются в интервалах отдыха между подходами для работающих групп мышц, что способствует снижению мышечного тонуса, улучшению кровообращения и быстрому восстановлению работоспособности утомленной мЫШЦЫ .

Увеличивают амплитуду движений и помогают избежать травм

ОШИБКИ

Делайте паузу в верхней точке траектории, но держите при этом бицепсы напряженными



Если этого не делать ваши локти самопроизвольно будут выводиться вперед и перенесут всю нагрузку на локти и плечи.



Такие ошибки в этом упражнении недопустимы.

Выполнение упражнений на бицепс ни при каких обстоятельствах не должно сопровождаться рывками или бросками веса!



Все движения следует выполнять медленно. Избегайте резких движений.



Резкие движения перенапрягают соединительную ткань и угрожают травмой.

Одна из основных ошибок это попытка выполнить упражнение помогая себе всем телом.



В исходном положении локти должны находиться строго вертикально по сторонам туловища.



При выполнении упражнения важно не разводить локти в стороны и не смещать их назад.



Рекомендации

Мышцы необходимо разогреть перед выполнением упражнений

Особое внимание уделяйте верхней точке траектории. СЖАТЬ.

Следите за дыханием

Для лучшего контроля над правильностью выполнения упражнений необходимо встать боком к зеркалу и следить за всей амплитудой движений
(ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНОМ ВЫПОЛНЕНИИ)

Если вам трудно сразу удерживать запястье в стабильном положении, необходимо укреплять мышцы предплечий

ИМЕЯ СЛАБЫЙ ХВАТ, ВЫ НЕ СМОЖЕТЕ ДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ НАГРУЗИТЬ БИЦЕПС.
Запястья будут для Вас ограничивающим фактором.

При выполнении упражнений следите за техникой

С неправильной техникой перегружается поясница и локтевые суставы, травмируются плечи

Не оставляйте без внимания упражнения на растягивание


Растягивание между подходами прорабатываемой группы мышц поможет увеличить амплитуду движений и избежать травм

**ВСЕГДА
ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ
КОМПЛЕКСНОГО
ПОДХОДА**

Элементы техники

1. **Локти.** Держите локти строго по сторонам корпуса. Не поднимайте их и не смещайте вперед.
2. **Колени.** Для снятия нагрузки с поясницы держите колени слегка согнутыми.
3. **Руки.** При выполнении упражнений на бицепс руки должны располагаться так, чтобы вам было максимально комфортно выполнять подъем .
4. **Кисти.** Зафиксируйте кисти! Во время подъема не сгибайте и не отгибайте их.
5. **Паузы.** Делайте короткие паузы в нижней и верхней точке движения, но не в коем случае не расслабляйте бицепсы.
6. **Дыхание .**Выдох на усилии, при растягивании - вдох

помогут вам четко и правильно
выполнять упражнения



Всем успешного освоения
новых упражнений!!!!