

Круговой метод тренировки для развития основных групп мышц

Сделала: Сероглазова.С.В Коз

A decorative graphic element consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, white, and light blue) extending from the right side of the text area towards the right edge of the slide.

Определение

Под **круговой тренировкой** принято считать тип **тренировок**, в котором упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди, образуя тем самым своеобразный круг

Основные группы мышц и их особенности

Выделяют группы мышц:

- головы и шеи,
- туловища,
- верхних и нижних конечностей,
- внутренних органов.

1. Мимические мышцы — это тонкие пучки мышц. Они одним концом крепятся к черепу, другим же (или же сразу обеими) вплетены в кожу лица.

Благодаря сокращениям **мышц шеи** совершаются движения головы и шеи, наклоны и повороты головы.

2. Мышцы груди включают те, которые относятся к плечевому поясу и верхним конечностям (большая и малая грудная мышца, подключичная), и собственно грудные мышцы (внешние и внутренние межрёберные).

3. Есть мышцы спины поверхностные (широкая, трапециевидная) и глубокие (ромбовидная, верхняя и нижняя зубчатая). Глубокие мышцы обеспечивают движения позвоночника назад и в стороны, удерживают тело в вертикальном положении.

Поверхностные мышцы спины участвуют в движениях конечностей и грудной клетки.

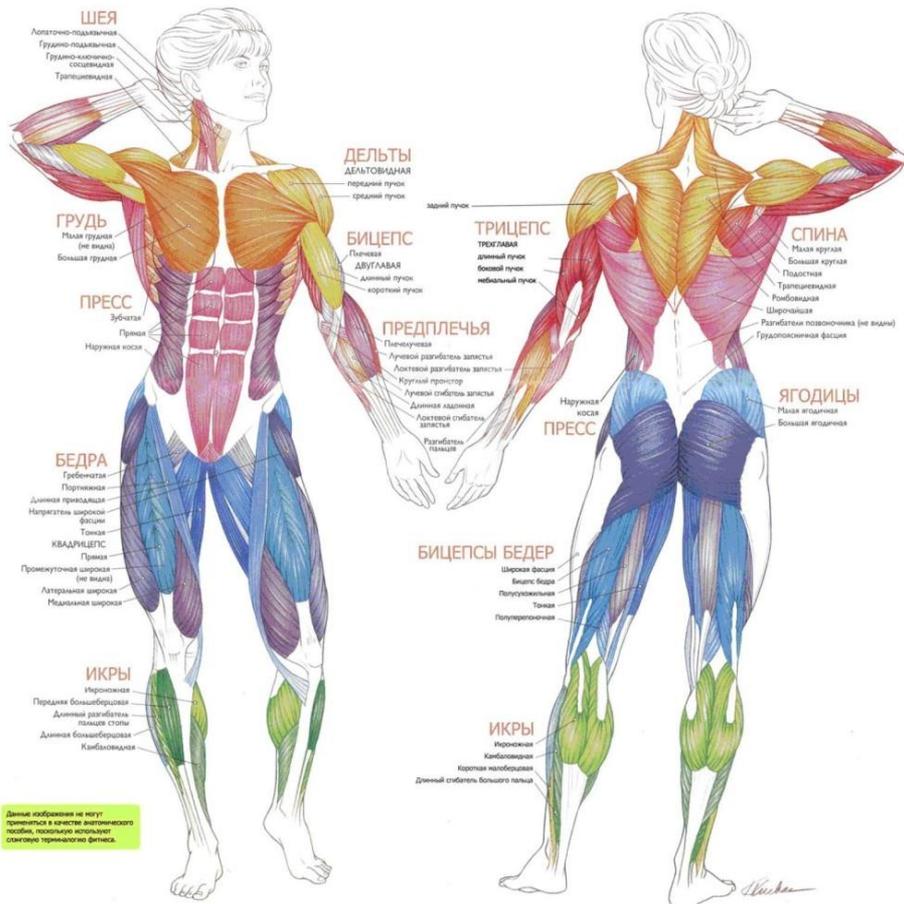
4. Мышцы живота выполняют различные функции. Благодаря им образуются передняя и боковые стенки брюшной полости и благодаря своему тонусу удерживают внутренние органы. Сокращение мышц брюшного пресса содействует движению венозной крови во внутренних органах, осуществляют дыхательные движения.

5. Мышцы верхних конечностей образованы мышцами плечевого пояса и мышцами свободной верхней конечности.

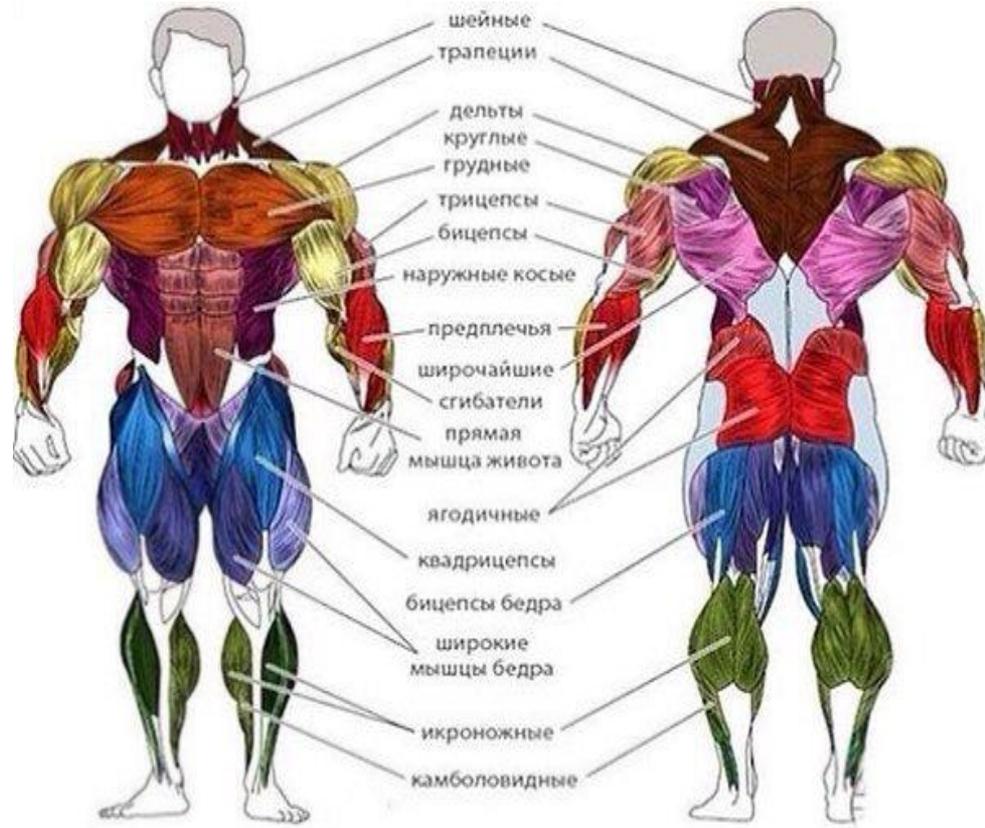
Мышцами плечевого пояса являются расположенная на боковой поверхности плеча дельтовидная мышца (поднимает руку в горизонтальное положение), расположенные на поверхности плечевой кости двуглавая (сгибает руку) и трёхглавая (разгибает) мышцы. Мышцы предплечья обеспечивают сгибание и разгибание предплечья, кисти и пальцев, а также поворачивают предплечье вокруг оси. Мышцы кисти сводят и разводят пальцы, разгибают и сгибают фаланги пальцев. Нижние конечности имеют более массивный скелет, чем верхние, и потому их мышцы сильнее, но имеют меньшее разнообразие движений.

6. К мышцам нижней конечности относятся мышцы тазового пояса (тазобедренной области) и мышцы свободной нижней конечности.

Мышцы тазобедренной области (подвздошнопоясничная, большая, средняя и малая ягодичная) обеспечивают поддержание тела в вертикальном положении, сгибают и разгибают ногу в тазобедренном суставе, наклоняют туловище вперёд и т. п. Двуглавая мышца бедра разгибает бедро и сгибает голень, четырёхглавая — разгибает голень в коленном суставе. Мышцы, обеспечивающие движение стопы и пальцев, расположены на лодыжке. Самая большая голенная мышца так же сгибает стопу, а разгибает — передняя большая лодыжечная мышца бедра. Мышцы-вращатели делят на вращатели шеи, грудной клетки и поясницы. При одностороннем сокращении они поворачивают определённый участок позвоночника в противоположную сторону.



Данные изображения не могут использоваться в качестве энциклопедического пособия, поскольку являются стилизованным персонажем фитнеса.



Упражнения

1. Мимические.

- Напрягите мышцы шеи и держите их напряженными несколько секунд. Нижняя челюсть при этом выдвинута вперед. Затем медленно расслабьте мышцы.
- Захватите левой рукой правую щеку так, что бы большой палец придерживал щеку с внутренней стороны, а четыре других – с наружной. Постарайтесь улыбнуться только правой стороной щеки, левой рукой противодействуя этому движению. Затем то же выполните в другую сторону.
- Медленно перемещайте челюсть из одной стороны в другую, задерживая движение в крайних точках на 1-2 сек.

2. Мышцы груди

- Жимы.
- Разводки/сведения.
- Отжимания под разными углами, в том числе на брусьях.

3. Мышцы спины

- Подтягивания.
- Боковая планка — эффективное упражнение, чтобы укрепить поясницу
- Тяга гантелей в наклоне

4. Мышцы живота.

- Скручивания
- Махи с согнутой ногой
- Велосипед

5. Мышцы верхних конечностей.

- Армянский жим со штангой или гантелями
- Разведение рук в стороны
- Разведение рук в наклоне
- Махи перед собой

6. Мышцы нижних конечностей.

- Махи ногой назад.
- «Мостик» лежа
- Махи ногой в сторону лежа на боку