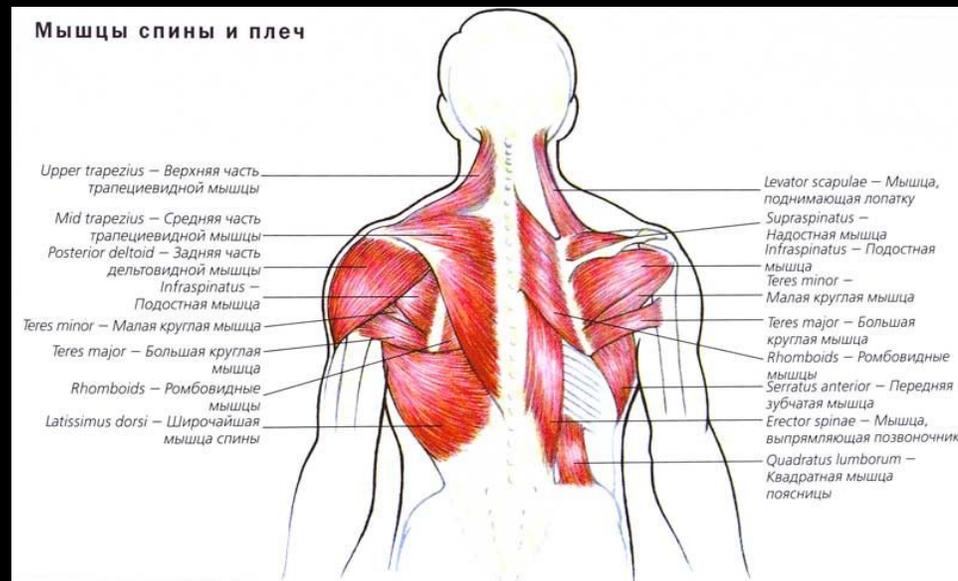


Доклад по физ-ре

По теме развитие спинных мышц

Группа ОЧПУ-9.2
Студента Кузишина Данилы Олеговича
Для Карасевой М.А.

Информация о спинных мышцах и комплексы для их развития



- Визуально эту мышечную группу можно разделить на 3 области:
- Верх состоит из трапециевидных и ромбовидной, а также мышцы поднимающей лопатку.
- Средняя область представлена широчайшими, круглыми (большими и малыми), остистыми, зубчатыми, а также верхом длиннейшей мышцы. Первая мышечная группа все же требует большего внимания. Именно она отвечает за силу и выносливость атлета, формирование атлетического верха и середины задней части тела.
- Низ спины формируется из длиннейшей мышцы и подвздошно-реберной.

для тренировки спина и других мышц вам нужно выполнять определенные упражнения, каждое упражнение будет нагружать определенную мышцу и таким образом в момент когда вы закончите комплекс все ваши мышцы будут нагружены.

Но не нужно забывать про самое главное - разогрев. Если вы не будете разогревать свои мышцы перед любой тренировкой есть шансы что вы либо слабо повредите свои мышцы либо будет сильная травма которая будет очень долго заживать.

- Теперь приступим непосредственно к базовым техникам комплекса упражнений для мышц спины:
- №1. Подтягивания на перекладине широким хватом
- №2. Тяга гантели в наклоне с упором
- №3. Горизонтальная тяга в блочном тренажере широким хватом
- №4. Вертикальная тяга обратным хватом
- №5. Пуловер в блочном тренажере в положении стоя
- №6. Тяга штанги в наклоне
- №7. Тяга штанги в наклоне обратным хватом
- №8. Становая тяга
- №9. Тяга Т-штанги в положении лежа

Широчайшие мышцы спины
Грудные мышцы
Большая круглая мышца
Трицепс
Бицепс

Задний пучок дельт
Трапеция
Широчайшая мышца
Большая круглая
Малая круглая
Подостная
Ромбовидная

ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦЫ В УПРАЖНЕНИИ
СПИНА Широчайшая мышца («крылья»)	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины	Тянет (приближает) локти к бокам туловища (приведение плеча); отводит плечи назад, за спину (разгибание плеча)
Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широкому тензу локти к бокам туловища и отводит плечи назад
Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины (покрыта трапецией)	Поворачивает лопатку кнаружи (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
ГРУДЬ Малые грудные мышцы	Верхняя часть грудной клетки (покрыта большой грудной мышцей)	Помогает поворачивать лопатку кнаружи; (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)

ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦЫ В УПРАЖНЕНИИ
СПИНА Широчайшая мышца («крылья»)	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины	Тянет локти вверх назад, к бокам туловища (приведение плеча); поворачивает локти вверх уровнем спины (отводит плечи за спину)
Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широкому тензу локти к бокам туловища и за спину (приведение и разгибание плеча)
Задний пучок дельт («Задние дельты»)	Тыловая часть плеча (покрывает плечевой сустав сверху)	Отводит локти за спину (разгибание плеча)
Трапециевидная мышца	Верх и средняя верхняя половина спины	Сводит лопатки и поворачивает их кнаружи (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины (покрыта трапецией)	Поворачивает лопатку кнаружи (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)

ОСНОВНЫЕ ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

МЫШЦА	РАСПОЛОЖЕНИЕ	РАБОТА МЫШЦЫ В УПРАЖНЕНИИ
СПИНА Широчайшая мышца («крылья»)	Верхняя боковая часть и нижняя половина спины	Тянет (приближает) локти к бокам туловища (приведение плеча); отводит плечи назад, за спину (разгибание плеча)
Большая круглая мышца	Верх боковой части спины (прямо под подмышкой)	Помогает широкому тензу локти к бокам туловища и отводит плечи назад
Ромбовидная мышца	Средняя часть верха спины (покрыта трапецией)	Поворачивает лопатку кнаружи (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)
ГРУДЬ Малые грудные мышцы	Верхняя часть грудной клетки (покрыта большой грудной мышцей)	Помогает поворачивать лопатку кнаружи; (нижний край лопатки приближается к позвоночнику)