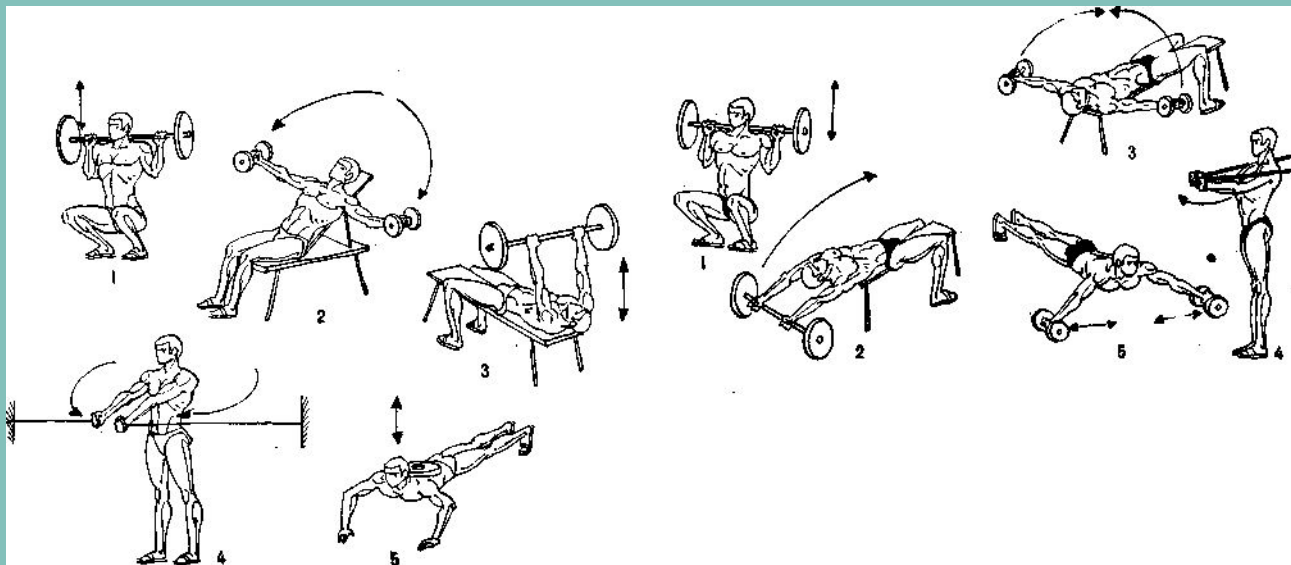


КРУГОВОЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ГРУПП МЫШЦ



Выполнила: Спрыгина Виктория

Группа: К 03-18

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ СЕРИЮ УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПООЧЕРЕДНО СЛЕДУЮТ ДРУГ ЗА ДРУГОМ. НАПРАВЛЕНА ОНА НА РАЗВИТИЕ ВСЕГО ТЕЛА ЦЕЛИКОМ, А ТОЧНЕЕ 6 ОСНОВНЫХ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП. К НИМ ОТНОСЯТСЯ:

Ноги. Сама большая и обширная область. Разделяется на переднюю часть бедра(квадрицепс) и заднюю (бицепс бедра). Также в неё входят ягодицы.

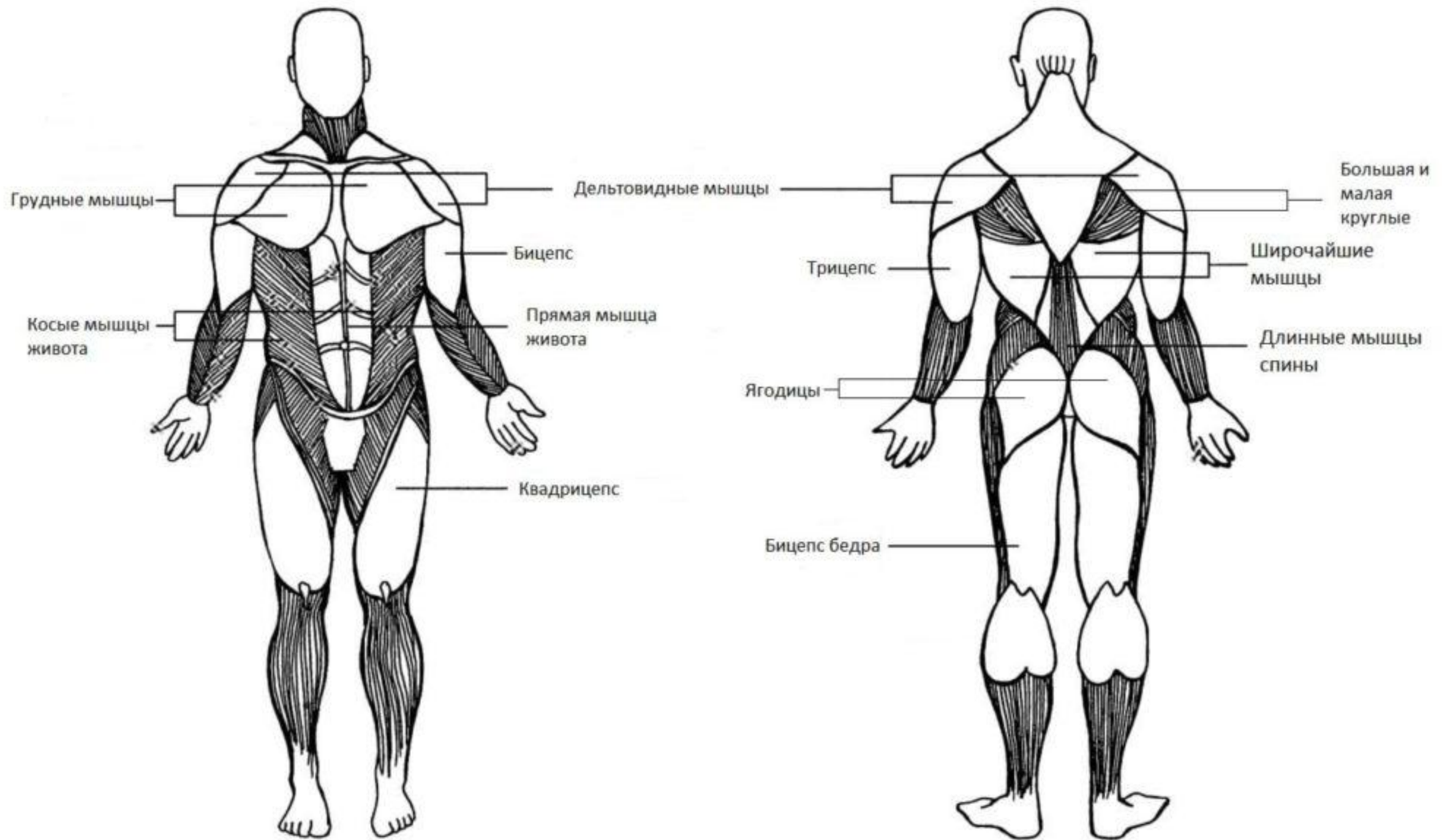
Спина. Это вторая по величине мышечная область. Она включает в себя большое количество мышц. Для нас основными при круговой тренировки являются: большая и малая круглые мышцы и широчайшие. Чтобы их развивать можно выделить два типа упражнений, верхние или горизонтальные тяги.

Грудные. Это передняя область нашего верха тела. Третья по величине. Очень многие атлеты уделяют ей большое внимание. Условно ее делят на три части: верх, середина и низ грудных. Каждая из них качается под разными углами. Но в данной тренировке нам эта информация не пригодится.

Плечи. В данном случае я имею в виду не всю плечевую часть, а только дельтовидные мышцы. Благодаря их развитию можно увеличить ширину плеч.

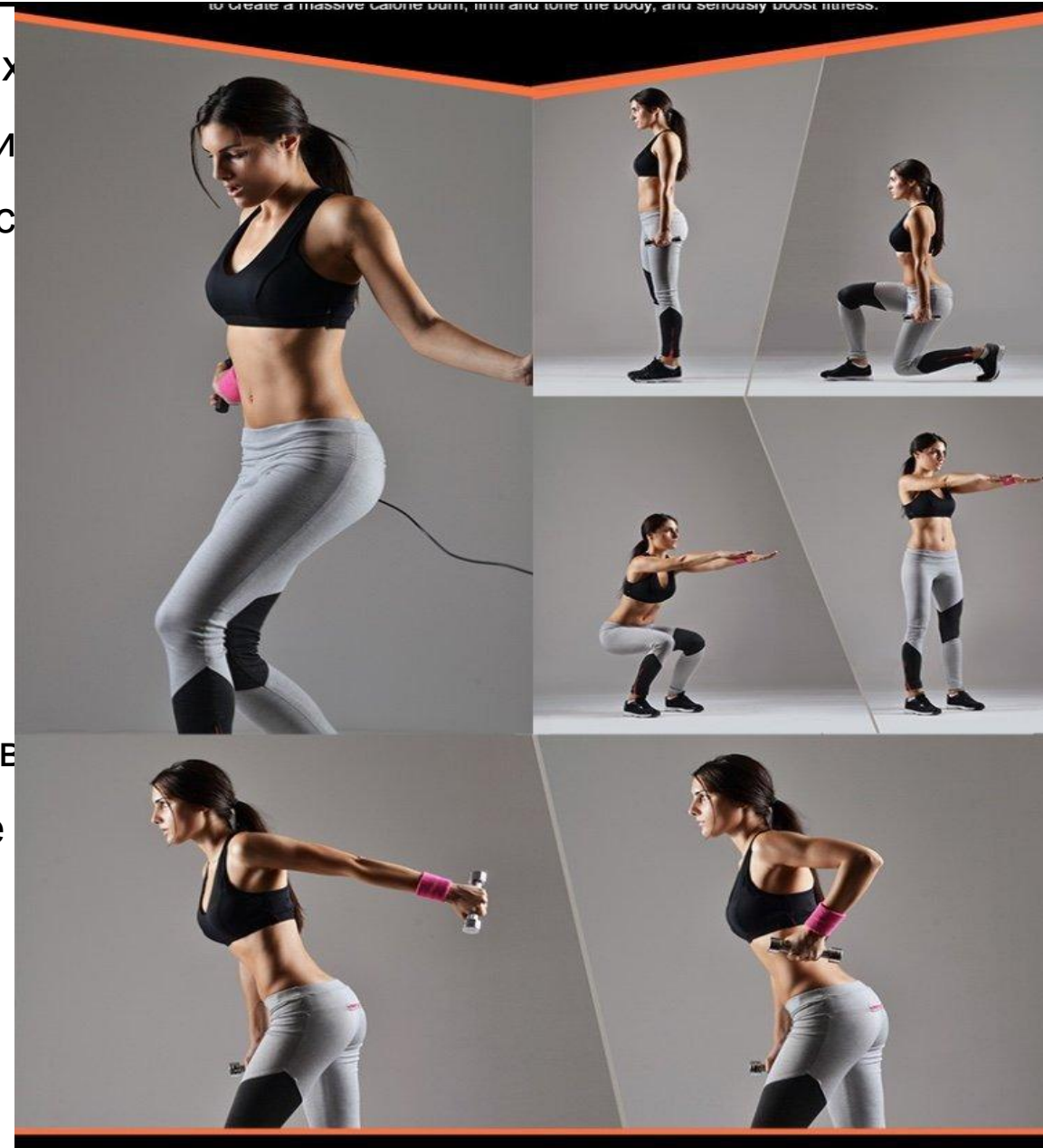
Бицепс. Это передняя часть руки. Отвечающая за ее сгибание. Является не большой мышечной группой, как и плечи.

Трицепс. Тоже относится к маленьким мышцами. Но ее развитие может сильно изменить размер руки. Отвечает за разгибание в локтевом суставе.



ОСОБЕННОСТИ:

- Комплексы могут состоять как из базовых многосуставных упражнений, так и с изолирующих односуставных движений
- Заниматься можно в тренажерах или со свободными весами, но необходимо подбирать веса, позволяющие соблюдать безопасную технику выполнения. Потому что на сушке выше вероятность получить травму.
- Вся тренировка должна проходить в метаболическом многоповторном режиме в диапазоне от 15 повторений и выше. Это стимулирует развитие капиллярной сетки для улучшения доставки к мышцам питательных веществ
- Заниматься нужно от 3 раз в неделю и более, некоторые занятия по 2 раза в день, например, утром кардио и вечером силовая тренировка с весами.



НОГИ:

- **Присед** Выполняться может как без утяжеления, так и со штангой. Вес подбирается индивидуально. Всего 20 повторов. Для выполнения трисета сначала приседаем с утяжелителем, затем без него.
- **Ходьба выпадами** Шагаем, широко поставив ногу вперед. При выполнении шага-выпада, вес тела приходится на выставленную вперед ногу. Выполните по 15 шагов на каждую ногу.
- **Сплит приседания с использованием гантелей** Вес гантелей подбирается индивидуально. Обычно, для начинающих вес должен составлять не более двух килограмм. Соблюдайте угол сгибания колена в 90 градусов. Необходимо выполнить 15 повторений на каждую ногу.

СПИНА

- Домашний вариант тяги штанги в наклоне. Отличается низкой травмоопасностью и фиксированным весом тела, что позволяет прорабатывать спину в многоповторных сетах. Для прогрессии нагрузок используются утяжелители. Основной акцент этого упражнения приходится на широчайшие мышцы спины.
- Более тяжелая версия подтягиваний, которая отличается строгой техникой выполнения и большими весами. Основная нагрузка приходится на широчайшие; в зависимости от угла наклона и ширины хвата можно проработать как толщину, так и ширину спины.
- **Тяга штанги к подбородку.**

ПЛЕЧИ

- (2-3 сета для разогрева, 4-5 подходов по 6-12 повторений, с увеличением веса после каждого подхода).
- (3-4 подхода по 6-12 повторений)

ГРУДНЫЕ

- **Жим гантелей вверх стоя**

Поднимите руки с выбранным весом до уровня плеч, разверните ладони пальцами вперед. Выжмите гантели вверх и уведите немного за голову, а затем опустите в стартовое положение и повторите.

- **Тяга гантелей на наклонной скамье**

Установите скамью под наклоном 45 градусов, лягте на неё животом. Держите гантели в вытянутых и опущенных руках, запястья разверните тыльной стороной вперед.

Сведите лопатки вместе, направьте плечи назад и согните локти под прямым углом. В крайней точке плечи находятся в одной плоскости с телом, а предплечья перпендикулярны ему и направлены к полу. Медленно вернитесь в стартовое положение и повторите.

- **Разводка гантелей в стороны с разворотом**

Встаньте прямо, возьмите гантели, направьте запястья пальцами друг к другу. Разведите руки в стороны, разворачивая мизинцами вверх. Опустите в исходное положение и повторите.

БИТЦЕПС

- **Подъем гантелей стоя**

1. Станьте ровно, возьмите в руки предметы одинакового веса.
2. Сгибайте руку в локте, поднимая вес до плеч.
3. Держите гантели в горизонтальном положении, пальцами к себе.

Держите спину ровно, чтобы не повредить позвоночник. Используйте только бицепс для подъема. Если вы будете раскачиваться, то в работу вступят мышцы спины и эффективность упражнения упадет. Бицепс должен полностью сокращаться и растягиваться.

- **Подъем «молоток»**

1. Станьте ровно, возьмите в обе руки гантели с одинаковым весом.
2. Держите их вертикально, пальцами друг к другу.
3. Сгибайте руки в локтях, до полного сокращения в верхней точке.

Не задействуйте другие виды мышц, которые активизируются при раскачке корпуса. Вы должны поднимать вес ровно только бицепсом, а не волной, в таком случае вы сможете быстро прокачать его в домашних условиях.

ТРИЦТЕПС

- **Отжимания на брусьях**

1. Примите готовое положение на брусьях.
2. Корпус слегка наклоните вперед.
3. Выполняйте упражнение в полную амплитуду.

Хорошо разомнитесь перед выполнением, так как вы можете потянуть связки или травмировать плечо. Очень низко опускаться тоже не стоит. Держитесь уровня верхнего пресса. Старайтесь поднимать себя исключительно руками, а не с использованием инерции от раскачиваний.

- **Стандартные отжимания**

1. Примите упор лежа.
2. Руки поставьте на ширине плеч.
3. Локти максимально прижмите к корпусу.
4. Работайте в полную амплитуду на технику, а не на скорость.

Одно из лучших упражнений на трицепс вообще. Дело в том, что практически все виды отжиманий хорошо прорабатывают эту мышцу. Само упражнение абсолютно несложное и удобное. Спину всегда держите напряженной, чтобы не проседать в пояснице.