



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Самарский государственный технический университет»  
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

Презентация на тему:  
**«Комплекс упражнений для укрепления мышц рук»**

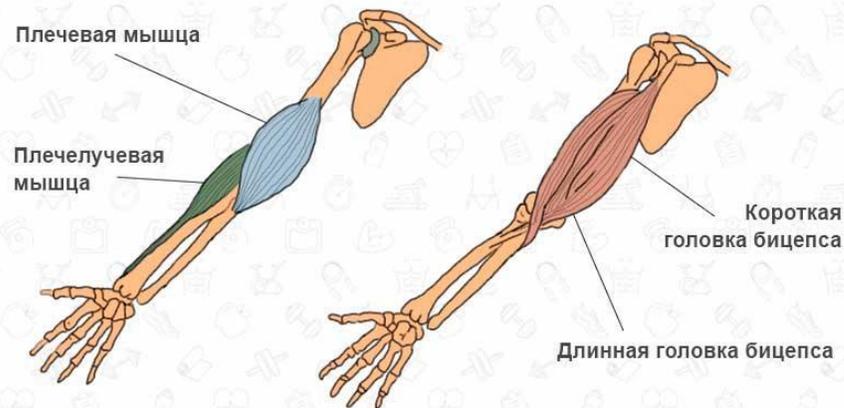
Самара 2021

# Мышцы руки состоят из мышц плеча (верхняя часть руки), предплечья и кисти

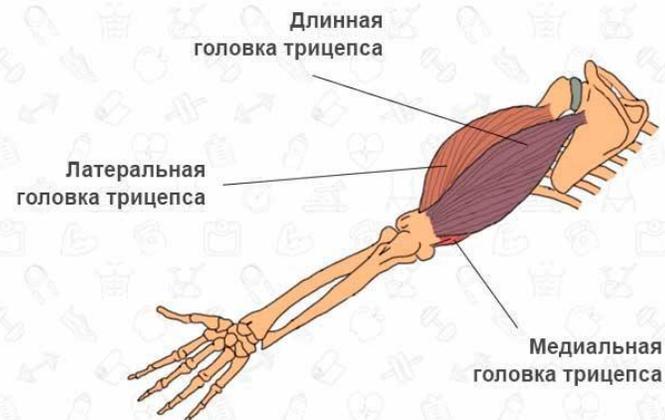
## Мышцы плеча - структура и функции

- Бицепс (двуглавая мышца плеча), состоит из двух головок. Главной функцией бицепса является сгибание руки в локтевом суставе. Кроме бицепса за сгибание руки в локте отвечают ещё две мышцы - плечевая и плечелучевая.
- Плечевая мышца расположена под бицепсом. Развитие плечевой мышцы сказывается и на крутых очертаниях двуглавой мышцы. Таким образом, плечевая мышца поднимает локтевую кость, участвуя лишь в сгибании предплечья.
- Плечелучевая мышца. Главной функцией является сгибание руки в локтевом суставе. При сгибании предплечья, особенно если это движение происходит во время преодоления какого-либо сопротивления, плечелучевая мышца отчетливо выступает в виде острого хребта в области локтевой ямки.
- Трицепс (трехглавая мышца плеча). Все три головки сходятся в одно сухожилие, которое прикрепляется к локтевому отростку локтевой кости. Главной функцией трицепса является разгибание руки в локтевом суставе. Мышца видна при попытке выпрямить руку в локтевом суставе, выполняемой с сопротивлением: тогда становятся заметными наружная и длинная головки в верхней половине плеча, которые образуют характерную вилку.

## МЫШЦЫ ПЛЕЧА. ВИД СПЕРЕДИ



## МЫШЦЫ ПЛЕЧА. ВИД СЗАДИ



## Мышцы предплечья - структура и функции

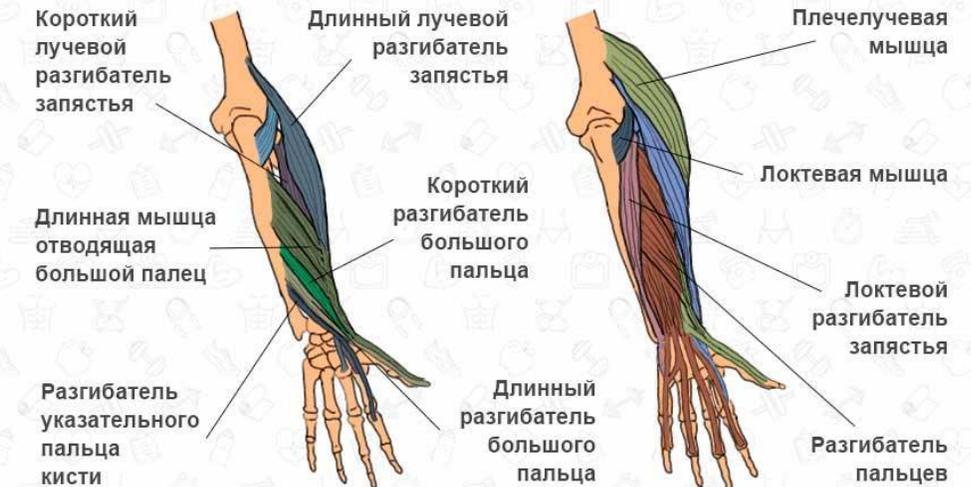
Предплечье в его нормальном состоянии имеет форму булавы со сплющенной передней и задней поверхностью. В верхней части предплечья находятся брюшка мышц, в нижней части, главным образом, их сухожилия. Тонкая и узкая нижняя часть предплечья свидетельствует о слабом скелете. Сухожилия поверхностных мышц вырисовываются достаточно четко. Мышечные валики и борозды предплечья тем заметнее, чем мускулистее человек и чем меньше у него жировые отложения.

С анатомической точки зрения мышцы предплечья делятся на три группы. Одни из них отвечают за движения запястья, а другие за движения пальцев. Впереди, со стороны ладони, находится группа сгибателей. На противоположной стороне - разгибатели. Третья группа мышц имеет местом своего расположения область большого пальца.

### МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ. ВИД СПЕРЕДИ



### МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ. ВИД СЗАДИ



# ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РУК

- Если вы начинающий, то для упражнений на руки в домашних условиях используйте вес гантелей **2-3 кг**. Если вы опытный занимающийся, то используйте вес гантелей **4-6 кг** с постепенным наращиванием веса. В идеале приобрести разборные гантели с регулировкой веса.
- Вместо гантелей можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой или песком.
- Обязательно выполните разминку перед тренировкой и растяжку после тренировки рук.
- Повторяйте комплекс упражнений 1-2 раза в неделю, можно чередовать между собой программу №1 и программу №2.
- Упражнения для рук предполагают работу над следующими группами мышц: **бицепс** (сгибатель), **трицепс** (разгибатель), **дельты** (плечи). Во время многих упражнений косвенно участвуют мышцы груди, мышцы спины и мышцы пресса.
- Выполняйте упражнения медленно, стараясь сконцентрироваться на целевых мышцах. Упражнения для рук должны выполняться не на скорость, а на качество.



# Разминка перед упражнениями

## ПОЛЬЗА РАЗМИНКИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ:

- Вы разогреваете мышцы, связки и сухожилия, это улучшает их эластичность и снижает риск возникновения травм и растяжений.
- Разминка перед тренировкой поможет размять суставы, которые получают сильную нагрузку во время тренинга. Ваши суставы подвергаются риску травм, если не выполнять подготовительных упражнений.
- Разогретые мышцы лучше сжимаются и расслабляются во время тренировки, а значит ваша силовые возможности во время выполнения упражнений будут выше.
- Упражнения на разминку оптимизируют деятельность сердечно-сосудистой системы: это поможет снизить нагрузку на сердце во время тренировки.
- Разминка перед тренировкой улучшает кровообращение, что насытит ваши мышцы кислородом и питательными веществами. Это поможет повысить выносливость во время занятий.
- Во время легких разминочных упражнений перед тренировкой происходит выброс адреналина в кровь, благодаря чему ваш организм будет лучше справляться с физическими нагрузками.

## Структура разминки перед тренировкой на 7-10 минут:

- Ходьба на месте: 1 минута
- Суставная гимнастика: 2-3 минуты
- Динамическая растяжка мышц: 2-3 минуты
- Кардио-разогрев: 2-3 минуты
- Восстановление дыхания: 0,5-1 минута

# 1. РАЗВЕДЕНИЕ ГАНТЕЛЕЙ ЧЕРЕЗ СТОРОНЫ

- **Для чего:** Данное упражнение для рук изолирует средний пучок дельтовидных мышц, заметно укрепляя его и делая объемнее. По своей природе боковые части плеч невелики, поэтому к их тренировке нужно подходить аккуратно и дозированно. В роли стабилизаторов выступают ноги и спина, которые получают дополнительную нагрузку.
- **Как выполнять:** Встаньте ровно и возьмите в руки гантели. Верхние конечности должны быть немного согнутыми, исключая тем самым избыточную нагрузку на локтевой сустав. Аккуратно поднимайте гантели через стороны, чувствуя напряжение в плечах. Подъем осуществляется строго до Т-образной позы. Если поднимать руки выше параллели пола, то вы подключите трапеции, что является нежелательным.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений (регулируйте количество повторений в зависимости от веса гантелей).



## 2. РАЗГИБАНИЕ РУК ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

- **Для чего:** Такое упражнение для стройных рук помогает изолировать нагрузку на трицепс, делая мышцу сильнее и крепче. Также элемент помогает избавиться от жировой прослойки в области задней части рук. Упражнение считается одним из самых эффективных для проработки трицепсов, обязательно включайте его в свою тренировку рук в домашних условиях.
- **Как выполнять:** Обхватите гриф снаряда обеими руками, после чего поднимите их над головой. Далее опустите вес за голову, сгибая конечности до прямого угла в локте. На выдохе разгибайте руки, поднимая гантель над собой. Не допускайте полного закрытия локтевого сустава при выпрямлении рук, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на него. Работайте в среднем темпе.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений.



# 3. ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ СТОЯ

- **Для чего:** Такое упражнение для рук помогает активно нагрузить как средний, так и передний пучок мышц плеча. Элемент является одним из главных в вопросах укрепления мускулатуры верхних конечностей. Так как работа проходит стоя, ноги и спина играют роль стабилизаторов.
- **Как выполнять:** Взяв снаряды, поднимите их так, чтобы предплечья оказались перпендикулярны полу. С усилием выжимайте вес над собой, при этом не допуская полного защелкивания локтевого сустава. Соблюдая это правило, вы снижаете риски травмирования локтя. После этого неспешно опускайте вес в стартовую фазу и начинайте очередное повторение.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений



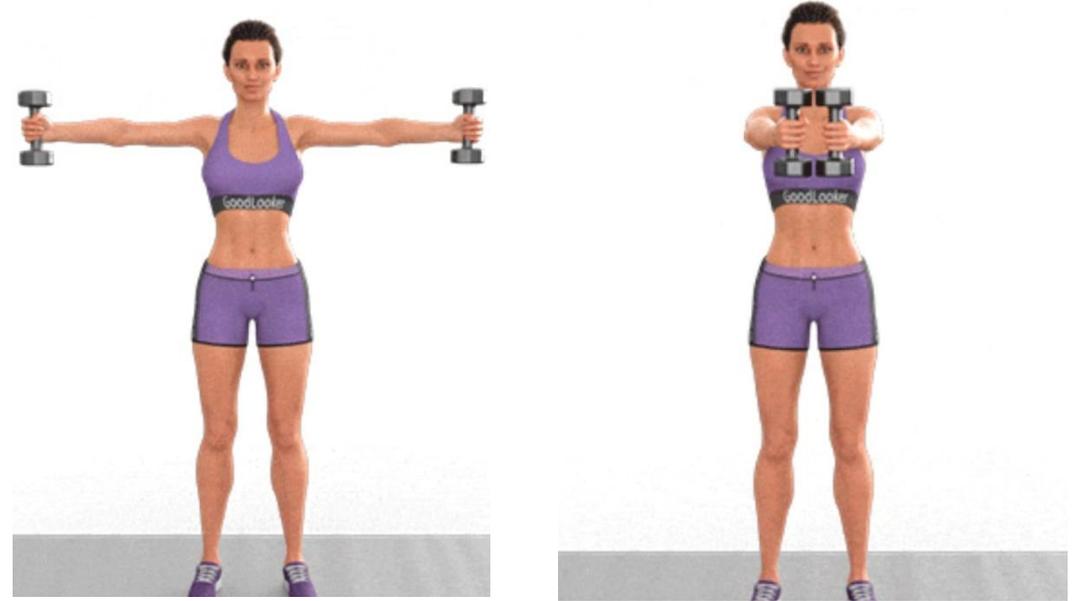
# 4. ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС С СУПИНАЦИЕЙ

- **Для чего:** Одно из лучших упражнений на бицепс. Его главным преимуществом является изолированное воздействие на мышцы-сгибатели, а также симметричное воздействие на обе руки. Дополнительно в работу подключаются плечевые и плечелучевые мышцы. Они крайне важны для развития общей эстетики тела человека. Выравнивание веса и стабилизация движения ложится на передние пучки дельт.
- **Как выполнять:** Возьмите гантели, руки опустите вдоль тела. После этого без рывков поднимайте вес так, чтобы гантели оказались на уровне плеч. Подъемы рук идут за счет супинации (вращения) предплечья в локтевом суставе. Полагайтесь исключительно на силу бицепсов, исключая вспомогательные качания корпусом. После этого медленно опустите снаряды в исходную позицию.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений.



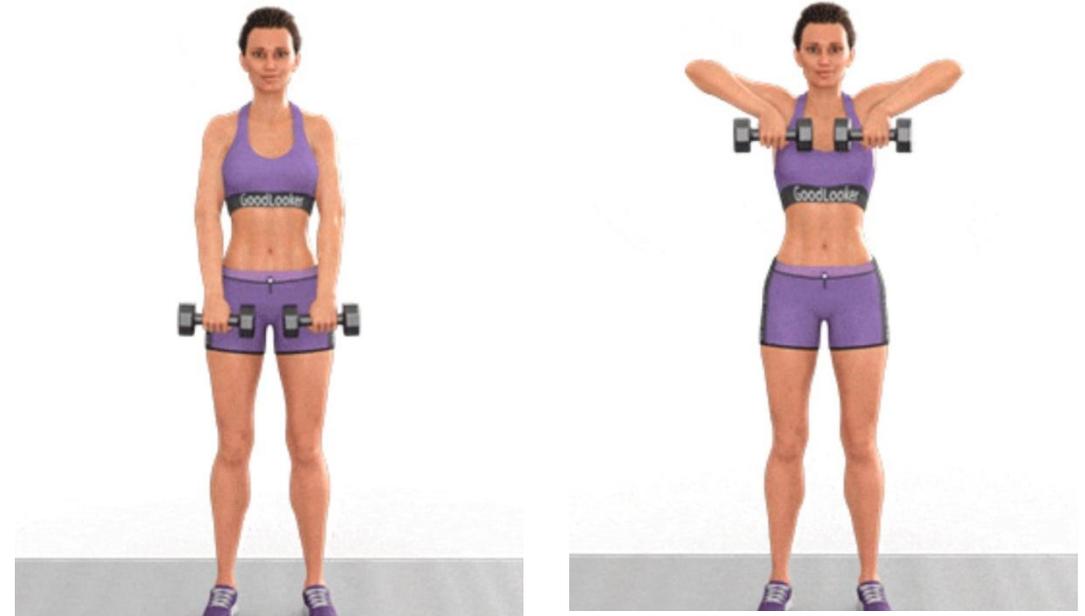
# 5. ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗВЕДЕНИЕ

- **Для чего:** В процессе работы основную нагрузку получает передний пучок дельт, поскольку ему приходится удерживать вес на протяжении всего движения. Средний пучок, в свою очередь, выполняет роль опоры. Задняя часть дельтоидов включается в момент разведения снарядов в стороны.
- **Как выполнять:** Поднимите вес и выпрямите руки перед собой. Гантели необходимо удерживать параллельно друг другу. Начните разводить руки в стороны, принимая Т-образное положение в конце движения. На выдохе сведите их обратно. В ходе всего повторения верхние конечности должны находиться параллельно полу. Не выпрямляйте руки полностью, удерживая их в небольшом изгибе в локте.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений.



# 6. ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ К ПОДБОРОДКУ

- **Для чего:** Комплексное упражнение для стройных рук одновременно задействует как плечи, так и трапециевидные мышцы. Элемент в целом способствует укреплению плечевого пояса и верхней части спины, что особенно важно для тех, кто ведет сидячий образ жизни.
- **Как выполнять:** В стартовой фазе вес удерживается перед собой на бедрах. Начиная движение, удерживайте локти строго вверх. Сами снаряды двигаются вдоль туловища, как по направляющей оси. Подъем осуществляется до уровня ключиц, слишком высоко поднимать вес не нужно. Сделав маленькую паузу, неспешно опустите гантели в исходную позицию, после чего приступайте к очередному повтору.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений.



# 7. ОТЖИМАНИЯ ОТ СКАМЬИ

- **Для чего:** Упражнение для стройных рук подходит не только девушкам, но и всем начинающим спортсменам, еще не освоившим технику отжиманий от пола. Оно прорабатывает не только трицепс, но и нижнюю часть грудной мускулатуры, о которой спортсмены часто забывают..
- **Как выполнять:** В целом техника упражнения схожа с обычными отжиманиями. Единственное различие кроется в площади опоры. В данном случае ладони упираются в поверхность скамьи или стула (можно даже использовать диван), а тело находится под углом. Благодаря специфическому расположению дополнительно к трицепсам осуществляется нагрузка на нижнюю часть грудных мышц. Обратите внимание, что при отжиманиях локти смотрят назад, а не по сторонам (очень частая ошибка, которая ведет к перегрузке плечевых и локтевых суставов). Если у вас нет подходящей скамьи, можно выполнять отжимания на полу, опустившись на колени по необходимости.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений.



# 8. ВЫПРЯМЛЕНИЕ РУК ИЗ ПЛАНКИ НА ЛОКТЯХ

- **Для чего:** Планка сама по себе является незаменимым упражнением для всех девушек. Подключая к ней поочередное выпрямление рук, вы дополнительно нагружаете трицепсы и мускулатуру плеч. Поясница и мышцы кора в данном случае выступают в роли поддержки, находясь в статическом напряжении на протяжении всей работы.
- **Как выполнять:** Работа ведется в положении классической планки на локтях. Спина удерживается прямой и образует ровную линию с ногами и шеей. Никаких провисов быть не должно. Сначала вытяните правую руку вперед, ненадолго задержите позицию, после чего подведите ее обратно. Далее аналогичная работа делается левой рукой. Не торопитесь, держите средний темп.
- **Сколько выполнять:** по 8-10 повторений на каждую руку.



# 9. СГИБАНИЕ РУК ЛЕЖА НА ПОЛУ

- **В чем польза:** Данное упражнение отлично разнообразит тренировку для рук в домашних условиях. Такие сгибания помогают проработать мышцы плеч, особенно задний пучок. Дополнительно работают широчайшие мышцы спины и поясница, а также ромбовидные мышцы.
- **Как выполнять:** Лягте животом на коврик и слегка приподнимите верхнюю часть туловища. Руки вытяните перед собой, после чего начните выполнять отведение рук назад, будто подтягиваетесь на турнике (это позволит проще освоить технику). Продвинутые занимающиеся могут оторвать ноги от пола, задействуя таким образом ягодицы и заднюю поверхность бедра.
- **Сколько выполнять:** 12-15 повторений.



# 10. ПЕРЕКРЕСТНЫЕ КАСАНИЯ ПЛЕЧ В ПЛАНКЕ

- **Для чего:** Планка с касанием плеч позволяет развить силовые показатели, улучшить форму рук и живота. Основная нагрузка в ходе выполнения приходится на грудь, трицепсы, дельты и абдоминальные мышцы.
- **Как выполнять:** Тело в данном случае образует ровную линию от головы до пяток. Мышцы кора напряжены максимально, не задирайте ягодицы вверх и не провисайте телом. На счет «раз» коснитесь левой ладонью правого плеча, а на счет «два» верните руку на место. По аналогичной технике проделайте движение правой ладонью к левому плечу.
- **Сколько выполнять:** по 10-12 повторений на каждую руку.



# 11. ОБРАТНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

- **Для чего:** Упражнение для стройных рук является функциональным, поэтому его активно используют не только для стройных рук, но и для увеличения общей выносливости и силы верхних конечностей. Обратные отжимания укрепляет трицепс и подтягивает заднюю поверхность рук. Помимо трицепсов в работу включаются плечи и верхняя часть груди. В качестве опоры вы можете использовать как стул/скамью, так и диван.
- **Как выполнять:** Руками упритесь в край стула, а корпус вынесите вперед, поставив ноги на пятки. Напрягите пресс, поскольку он выполняет поддерживающую функцию. Опуститесь вниз так, чтобы в нижней точке руки были согнуты под прямым углом. С усилием отталкивайтесь вверх, принимая исходное положение. Можно усложнить упражнение, если полностью выпрямить ноги и поставить их дальше от скамьи. И наоборот, чем ближе стопы к скамье, тем легче выполнять обратные отжимания.
- **Сколько выполнять:** 10-15 повторений



# 12. КРУГОВЫЕ ВРАЩЕНИЯ РУК В ПЛАНКЕ

- **Для чего:** Это еще одно эффективное функциональное упражнение для стройных рук, помогающее укрепить плечевой сустав и мышцы плеч, а также выровнять осанку. Поскольку в ходе подхода тело удерживается статично, напрягается абсолютно каждая мышца.
- **Как выполнять:** Находясь в стандартной планке на руках, совершите глубокое вращение выпрямленной левой рукой. Двигайте конечностью вперед медленно, не торопясь. Нужно число повторений делается сначала на одну, а потом на другую сторону.
- **Сколько выполнять:** по 8-10 повторений на каждую руку.

