!!!ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ!!!

✅**Основные группы мышц:**
- Грудь; - Спина; - Бёдра; - Бицепс; - Трицепс; - Дельты; - Пресс; - Икры; - Трапеции; - Предплечья
Самые большие:
- Грудь
- Спина
- Бёдра

✅Упражнения бывают базовые и изолирующие.

🔥Базовые упражнения – это такие упражнения, при которых в работу включается сразу несколько суставов и несколько групп мышц.
- Становая тяга
- Жим лёжа
- Приседы со штангой
- Подтягивания
- Отжимания на брусьях
- Тяга в наклоне
- Жим стоя с плеч
- Выпады со штангой и т.д.

Базовые упражнения в бодибилдинге помогают построить по-настоящему огромные и красивые мышцы. Новички в зале должны делать упор на базу с идеальной техникой.

🔥Изоляция. Изолирующие упражнения – это такие упражнения, которые направлены на проработку одной мышцы. Зачастую в изоляции участвует один сустав.
- Подъемы на бицепс
- Сведения в кроссовере
- Разгибания ног в станке
- Сгибание ног в станке
- Разводка гантелей лёжа
- Французский жим лёжа и т.д.

Сами по – себе изолирующие упражнения не помогают увеличить силу либо набрать большую мышечную массу. Они подчёркивают ваш рельеф,

помогают исправить диспропорцию фигуры. Сначала вам надо набрать огромную массу. Позже сушиться и “подрабатывать” слабые места изоляцией.

✓Ноги

Ноги нужны! И нужно над ними работать. Накачанный верх и спичечные ножки - зрелище смешное и диспропорциональное.

✓Мышцы ног – это :
- Разгибатели (квадрицепс)
- Сгибатели (бицепс бедра)
- Икры (камбаловидные, икроножные)

🔥Основные упражнения для ног:
1. Приседы со штангой на плечах (всё задействует)
2. Жим ногами (всё задействует)
3. Выпады (квадрицепс, ягодицы)
4. Становая тяга на прямых ногах (бицепс бедра)
5. Подъем на носки стоя (икры)

✓Грудь

✓Мышцы груди – это:
- верх груди
- низ груди
- внутренняя часть
- внешняя часть

🔥Основные упражнения на грудь:
1. Жим лёжа (всё задействует)
2. Отжимания на брусьях (низ, внешняя часть)
3. Разводки с гантелями (внутренняя, верхняя часть)

Регулируйте наклон скамьи на жимах лёжа . Так можно будет смещать нагрузку и делать акцент (верх или низ грудных)

✓Спина

✓Мышцы спины – это:
- Широчайшие

- Трапециевидные
- Поясница

🔥Основные упражнения для спины:
1. Подтягивания (широчайшие)
2. Тяга штанги в наклоне (широчайшие, трапеции)
3. Становая тяга (всё задействует)
4. Гиперэкстензия (поясница)

✅**Бицепс**
Двуглавая мышца плеча состоит из двух пучков :
- короткий
- длинный

🔥Основные упражнения для бицепса:
1. Подъем штанги на бицепс (на общую массу)
2. Подъем гантелей на бицепс (более глубокая проработка)
3. В стиле ” молоток” (“удлиняет бицепс”, плече-лучевая)
4. Концентрированные сгибания (для пика бицепса)

✅**Трицепс**
Трёхглавая мышца плеча состоит из трёх пучков :
- длинный
- латеральный
- медиальный

🔥Основные упражнения для трицепса:
1. Жим лёжа узким хватом (всё задействует)
2. Французский жим (всё задействует)
3. Брусья (всё задействует с акцентом на низ)

✅**Дельты**
Дельтовидная мышца состоит из таких пучков :
- передний
- средний
- задний

🔥Основные упражнения для дельт:

1. Армейский жим (всё с акцентом на средний пучок)
2. Разведение гантелей в стороны (всё с акцентом на средний пучок)
3. Подъемы рук с гантелями перед собой (передний пучок)
4. Тяга гантелей лёжа на животе (задний пучок)

🔥**Предплечья**

Предплечье состоит из:
- плече – лучевой мышцы
- сгибатели запястья
- разгибатели запястья

🔥Основные упражнения
1. Сгибание / Разгибание запястий с гантелями

✅**Пресс**

Мышцы пресса состоят из :
- косой мышцы живота
- прямой мышцы живота

🔥Основные упражнения для пресса:
1. Подъем ног в висе на перекладине (всё задействует с акцентом на низ)
2. Скручивания на верхнем блоке (всё задействует с акцентом на верх)
3. Скручивания лёжа на боку (косые)