ГР О-11 ЗАДАНИЕ НА 27.03.2020

Физическая культура теория

ОСНОВЫ ИЛИ ВДРУГ КТО НЕ ЗНАЕТ

✓**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)