

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

АТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦЯ

**Методичні рекомендації до практичних
та самостійних занять студентів**



Дніпро – 2021

УДК: 378.14

*Рекомендовано до друку методичною радою Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ
(протокол № 9 від 24 травня 2021 року)*

Рецензенти:

Дмитро ПЕТРУШІН доцент, кафедри спеціальної фізичної підготовки. к. н. з фізичного виховання та спорту Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ.

Валерій ХАДЖИНОВ завідувач кафедри фізичного виховання Національної металургійної академії України, кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений працівник фізичної культури ф спорту України, тренер з греко-римської боротьби.

Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливцев. – Дніпро: «Журфонд», 2021 – 53 с.

Представлено рекомендації до практичних та самостійних занять з використанням атлетичних вправ для майбутніх правоохоронців.

У методичних рекомендаціях розкрито: методи розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, координаційних здібностей, питання гігієни; подано основні поняття і терміни, що застосовуються в атлетизмі; поради початківцям з організації самостійних занять з обтяженнями (гирями, гантелями, штангою, та власною вагою (вправи на перекладини, брусах тощо); показано механізм впливу атлетичної гімнастики на м'язову систему та на організм людини в цілому.

Представлено комплекси вправ на основні групи м'язів особи, методика виконання вправ, означено правила безпеки під час занять з атлетичної гімнастики та профілактика травматизму.

Методичні рекомендації призначені для ЗВО, які опановують навчальні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» та «Тактико-спеціальна підготовка» зі спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність».

© В.А.Ластовкін, В.І.Счастливцев 2021

ЗМІСТ

Вступ	4
Розвиток фізичних якостей засобами атлетичних прав	5
Методи розвитку сили та м'язової маси	7
Класифікація методів розвитку сили м'язів і збільшення м'язової маси з використанням атлетичних вправ	8
Розвиток силової витривалості	9
Розвиток гнучкості	10
Розвиток спритності	12
Основні поняття техніки виконання атлетичних вправ	13
Вплив силових тренування на організм	13
Виконання атлетичних вправ в домашніх умовах	14
Заняття з гантелями	18
Заняття з гирями	19
Заняття на тренажерах	20
Фактори відновлення організму після виконання атлетичних вправ	21
Основні групи м'язів людини	23
Методика розвитку м'язи рук	24
Рекомендовані вправи для розвитку дельтовидних м'язів	25
Рекомендовані вправи для розвитку м'язів плеча: біцепса та трицепса	26
Рекомендовані вправи для розвитку м'язів передпліччя	28
Рекомендовані вправи для розвитку м'язів грудей	29
Рекомендовані вправи для розвитку м'язів пресу	31
Рекомендовані вправи для розвитку м'язів спини	34
Рекомендовані вправи для розвитку трапецієвидного м'яза	35
Атлетичні вправи і травматизм	36
Список використаних джерел	49

ВСТУП

Атлетичні вправи є невід'ємною складовою в підготовці майбутніх фахівців за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність». Навчальні дисципліни «Спеціальна фізична підготовка», «Тактико-спеціальна підготовка» передбачають вирішення таких завдань, як виховання високих моральних, вольових і фізичних якостей, (ведучу роль в фізичних якостей грає силові якості, швидкістнесилові якості, силова витривалість тощо) усестороння фізична підготовка, професійно-прикладна фізична підготовка з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності. Спеціальна фізична підготовка підготівка в закладах вищої освіти МВС проводиться протягом всього періоду навчання.

Методичні рекомендації для вивчення навчальних дисциплін «Спеціальна фізична підготовка», «Атлетичні вправи в системі підготовці правоохоронця» допоможуть майбутнім фахівцям у правоохоронній діяльності у більш афективному використанні прийомів самозахисту та застосуванні сили проти правопорушника.

Використання атлетичних вправ під час загальної підготовці майбутніх фахівців з правоохоронної діяльності можна проводити самостійно та під наглядом викладачів. Необхідно, щоб кожне заняття починалося з розминки: ходьби та її різновидів, бігу в повільному темпі, загально-розвиваючих вправ в русі та на місці. Після розминки виконується комплекс атлетичної гімнастики, для м'язів окремої групи: плечового пояса, ніг, спини, корпусу, та вправ, що формують правильну поставу. В заключній частині проводяться вправи на відновлення дихання, розтягування. Для забезпечення різносторонньої фізичної підготовки в заняття слід включати кардіотренування. З допомогою атлетичної гімнастики зміцнюється опорно-руховий апарат і м'язова система. Використовуючи вправи атлетичної гімнастики, є можливість забезпечити струнку, пропорційно розвинену будову тіла, зменшити або збільшити його масу. Заняття атлетичної гімнастики у формі ранкової гігієнічної гімнастики можна проводити щодня.

Досягти певного рівня фізичних якостей можна завдяки включення в програму підготовки майбутніх правоохоронців атлетичні вправи, та багаторазовому повторенню цих вправ.

Постійне використання атлетичних вправ під час занять спеціальної фізичної підготовки дають змогу організму займаючихся розвинути м'язову масу, що приведе к розвитку силових якостей.

Колектив авторів сподівається, що методичні рекомендації «Атлетичні вправи в системі підготовки правоохоронця» допоможуть майбутнім фахівцям в правоохоронній діяльності найбільш вдало викришувати професійні питання на роботі та зміцнити їхнє здоров'я.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Заняття атлетичної гімнастикою, характеризується постійною роботою над розвитком різних форм силових можливостей та формуванням м'язової маси.

Під силою мають на увазі властивість людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Сила може бути зовнішньою або внутрішньою. Перша виникає внаслідок відповідних дій спортсмена на опір вазі (снаряд, партнер тощо), друга – у результаті скорочення м'язів тіла і виявляється у діях нервово-м'язової системи.

Силу як фізичну якість фахівці розглядають у чотирьох формах:

- **абсолютна сила** – найбільша сила, яку проявляє спортсмен під час максимального м'язового скорочення;

- **вибухова сила** – властивість м'язів спортсмена проявляти максимальні зусилля в найкоротший час;

- **швидкісна сила** – властивість спортсмена долати опір із високою швидкістю м'язового скорочення;

- **силова витривалість** – властивість організму спортсмена протидіяти втомі під час застосування відносно тривалих і великих силових навантажень.

Приклад прояву абсолютної сили м'язів у підмітанні ваги, коли спортсмену необхідно підняти максимальну вагу у присіданні зі штангою.

Приклад прояву вибухової сили у легкої атлетиці в штовханні ядра, коли спортсмену у найкоротший час необхідно проявити максимальні м'язові зусилля, щоб штовхнути ядро як можна далі.

Для порівняння силових можливостей спортсменів різної маси тіла застосовується термін „відносна сила”, що визначається, як відношення максимальної сили до 1 кг маси тіла.

У сучасній практиці спортивної діяльності існує два самостійних шляхи розвитку сили.

Перший – за рахунок збільшення поперечно-полосатих м'язових волокон. Його підґрунтям є така організація тренувального процесу, за якої відбувається інтенсивний процес розщеплення білків працюючих м'язів під час виконання вправ з обтяженнями.

Другий шлях – за рахунок удосконалення нейрорегуляторних механізмів (удосконалення імпульсації, внутрішньо- і міжм'язової координації) та підвищення ємності, потужності та рухомості адаптаційного механізму енергозабезпечення м'язового скорочення.

Внутрішньо-м'язова координація – уміння спортсмена управляти руховими одиницями синхронно, а міжм'язова координація – взаємодія м'язів або м'язових груп, що беруть участь у рухових діях.

Збільшення м'язової маси – це головна мета тренувальних занять в атлетизмі. За рахунок цілеспрямованого силового тренування збільшується поперечник м'язів і кількість скорочувальних елементів (міофібрил). Цей

процес сприяє спочатку збільшенню волокон, що скорочуються, а після досягнення відповідного рівня – збільшенню їх товщини і тим самим збільшенню поперечника м'язів (гіпертрофія). Отже, збільшення поперечника м'язів здійснюється за рахунок потовщення волокон, а не збільшення їх кількості. Відомо, що кількість волокон в окремому м'язі зумовлена генетично і її не можна змінити за допомогою силового тренування.

Збільшуючи поперечник м'язів, спортсмен одночасно збільшує м'язову силу. Видатні спортсмени доводять частку м'язів у загальній масі тіла до 50 – 55%, (у нормі – близько 40%).

Зростання м'язової маси і підвищення сили не мають прямої залежності: зростання м'язової маси у 2 рази призводить до підвищення максимальної сили в 3 – 4 рази. Це відношення змінюється залежно від внутрішньо-м'язової та між м'язової координації, побудови м'язових волокон, віку та стажу тренувань спортсменів.

Сила м'язів спортсменів залежить від чинників, що можуть змінюватися у процесі силових тренувань. Основними серед них є:

- 1) рівень внутрішньо-м'язової та між м'язової координації;
- 2) частота нервових імпульсів;
- 3) механічні умови дії м'язів на кістки;
- 4) рівень розтягування м'язів та сухожилків;
- 5) енергетичні запаси м'язів і печінки;
- 6) щільність капілярів м'язів;
- 7) рівень емоційного (вольового) напруження спортсмена;
- 8) година доби тощо.

Чинники, що неспроможні змінюватися під час тренувань, – це кількість волокон у м'язах та їх структура (співвідношення волокон, які швидко та повільно скорочуються).

Встановлено, що у силових тренуваннях зростання силових можливостей спортсмена здійснюється у випадку короткочасної затримки дихання (ефект натужування), що пов'язане з подразненням інтеро-, механо- і хеморецепторів у легенях та черевній порожнині й рефлекторно позитивно впливає на скорочувальну функцію м'язів.

Для розвитку силових можливостей та збільшення м'язової маси застосовується низка методичних підходів, які ґрунтуються на використанні як традиційних обтяжень і опору, так і спеціальних силових тренажерів.

Зокрема, прийнято розрізняти вправи силової спрямованості з такими формами м'язових скорочень:

- 1) ізотонічна (динамічна) при постійній величині обтяження та поєднання роботи долаючому та поступальному режимах;
- 2) ізотонічна при долаючому режимі роботи м'язів;
- 3) ізотонічна при поступальному режимі роботи м'язів;
- 4) ізокінетична з рівномірним рухом;
- 5) ізометрична (статична);
- 6) ауксотонічна при змінному опорі.

МЕТОДИ РОЗВТКУ СИЛИ ТА М'ЯЗОВОЇ МАСИ

В атлетизмі умовно розподіляються на дві групи: традиційні й нетрадиційні.

Традиційні методи розвитку сили:

- **динамічний (міометричний)** – змінюється лише довжина м'язів, але не їх тонус;

- **статичний (ізометричний)** – змінюється тонус м'язів, а довжина залишається незмінною;

- **комбінований (змішаний)** – використовується як біометричний, так і ізометричний способи скорочення м'язових волокон. Більша кількість рухів спортсменів виконується у змішаному режимі м'язової діяльності.

Динамічний та комбінований **режими роботи м'язів можуть бути** долаючого та поступального характерів, а статичний – утримуючого.

В основу класифікації традиційних методів розвитку сили та м'язової маси покладено два основних чинники: вага обтяження та кількість повторень.

Залежно від цього визначають такі традиційні методи:

- **метод короткочасних максимальних напружень** – припускає використання силових вправ із великим обтяженням (90 – 100% від максимальної сили спортсмена) та невеликою кількістю повторень (1 – 3). Ефект – підвищення максимальної сили практично без зміни поперечника м'язів;

- **метод багаторазових близькомежових напружень** – припускає виконання силових вправ із середнім обтяженням (70-85%) та кількістю повторень 4 – 6. Ефект – одночасний розвиток силових можливостей та м'язової маси;

- **метод багаторазових легких та середніх напружень** – припускає використання силових вправ із малим та середнім обтяженням (40 – 65%) та кількістю повторень 12 – 16 разів і більше. Ефект – розвиток силової витривалості, рельєфу локальних груп м'язів, збільшення або стабілізація м'язової маси, а також зміцнення опорно-зв'язкового апарату. Різновидом методу багаторазових легких та середніх напружень є метод роботи до відмови, який припускає виконання вправи з масою тіла, із зусиллям 65 – 75% від максимального рівня та відпочинком між спробами до 3-х хвилин;

- **статичний метод розвитку сили** – припускає використання силових вправ з обтяженнями 90 – 100% від максимальної сили спортсмена з тривалістю напруження 5–6 с та кількістю повторень 1 – 3 рази під різними кутами до обтяження, інтервали відпочинку 40– 60 с. Розвиток максимальної сили практично без збільшення м'язового поперечника.

Різновидом традиційних методів розвитку сили є **ударний метод**. Він ґрунтується на використанні кінетичної енергії, отриманої за рахунок вільного падіння тіла спортсмена з відповідної висоти з наступним стрибком угору. Під час виконання даного руху відбувається переключення від поступального до долаючого режиму роботи м'язів за умови максимального динамічного зусилля, розвиток вибухової сили.

Нетрадиційні методи розвитку силових можливостей та збільшення м'язової маси такі:

- метод примусового (пасивного) напруження ґрунтується на примусовому розтягуванні м'язів за 40 с до початку виконання вправи з обтяженням 40% від максимальної сили спортсмена протягом 10 с. Може застосовуватись як перед виконанням спроби, так і після їх серії;

- метод контрасту застосовується під час миттєвої зміни ваги обтяження у кожній вправі на 45 – 55%. Перша частина вправи виконується з максимальним або близьким до нього обтяженням, а у другій частині спортсмен повністю або частково звільняється від обтяження і закінчує вправу з подоланням лише маси тіла або з меншою вагою, розвантажувальний чинник на м'язи, які тренуються;

КЛАСИФІКАЦІЯ МЕТОДІВ РОЗВИТКУ СИЛИ М'ЯЗІВ І ЗБІЛЬШЕННЯ М'ЯЗОВОЇ МАСИ З ВИКОРИСТАННЯМ АТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Метод переключення застосовується під час виконання серії базових вправ, між спробами яких виконуються вправи локальної дії; безвантажувальний метод ґрунтується на вольовому поєднаному напруженні м'язів антагоністів. Застосовується з метою «розігрівання» м'язів або утримання їх у тонусі; Приклад вольового сполученого напруження м'язів.

Метод електростимуляції ґрунтується на подразненні м'язів електричним струмом протягом 10 мс. з частотою 2,5 кГц. Інтервали відпочинку між черговими циклами для кожного м'яза – 40 с, оптимальна кількість циклів за тренування – 10, додатковий метод розвитку силових можливостей та реабілітації м'язів після травм.

Приклад використання електростимуляційного пристрою.

Розвиток швидкісної та вибухової сили. Швидкісна сила виявляється в латентному часі простих і складних рухових реакцій на визначений подразник, швидкості виконання окремого руху або частоті рухових дій за визначений проміжок часу.

Швидкісно-силови якості виявляється під час виконання окремих частин вправ (насамперед тяги, виштовхування ваги тощо). Найбільшого ефекту в розвитку швидкісно-силових якостей досягають у віці від 8 до 16 років. Основним засобом розвитку швидкісної сили є швидкісні вправи, які виконуються у максимальному темпі. Повторна швидкісна робота, виконувана зі скороченими інтервалами відпочинку, є потужним чинником, що сприяє розвитку гліколітичних можливостей організму. Ефективним засобом комплексного розвитку швидкісної та «вибухової» сили є виконання таких вправ: різні варіанти штовхання (метболу та ін.); стрибки у глибину, довжину, висоту з місця, на гімнастичного козла, тощо.

Вибухова сила визначається двома чинниками, що взаємодіють разом – швидкісним і силовими якостями. Вважається, що тренування із вагою 75 – 85% максимальної, сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, з вагою 55

– 75% – швидкісних, а з вагою понад 90% – силових. Ефективним методом розвитку вибухової сили є ударний метод, у якому здійснюється різке розтягування м'язів, що сприяє активному їх скороченню. Чинником, що стимулює активність м'язів, виступає не обтяження, а кінетична енергія падіння маси тіла спортсмена або тренувального снаряда.

Ударний режим роботи носить специфічний тренувальний ефект, що спрямований на удосконалення швидкості та потужності переключення м'язів від поступального до долаючого режиму роботи.

Для комплексного розвитку швидкісна-силових якостей використовують такі загально-підготовчі вправи: біг на короткі дистанції (10 – 30 м), стрибки з місця вгору, комбіновані стрибки через гімнастичну лаву з просуванням уперед, кидки метбалу з різними вагами та напрямками кидання.

Обсяг тренувальної роботи для розвитку швидкісна-силових якостей не повинен бути великим, оскільки швидкісні рухи вимагають значної концентрації вольових зусиль і напруження центральної нервової системи. Тому вже після декількох повторень у тих, хто займається, може виникнути почуття втоми, що призводить до зниження швидкості рухової дії чи виконання вправи.

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалість – це здатність організму людини ефективно виконувати роботу тривалий час, переборюючи втому. Витривалість може бути фізичною, коли вона пов'язана з виконанням силових вправ, або розумовою, емоційною, сенсорною тощо.

Розрізняють два види витривалості: загальну та спеціальну. Перша розвивається у процесі різнобічної фізичної підготовки, друга – здатність до ефективного виконання силових вправ і подолання втоми в умовах навантажень, зумовлених вимогами ефективної тренувальної діяльності.

Витривалість найкраще розвивати, виконуючи силову роботу у середньому темпі. Дослідження показали, що спортсмени, працюючи у такому темпі, виконували обсяг роботи у 40 разів більший, ніж на початку експерименту, тоді як під час виконання вправ у швидкому темпі лише у 4,5 разів більший.

Компонентами силової витривалості є сила і витривалість. Взаємозв'язок цих двох якостей дуже складний. Наприклад, потужна м'язова робота пов'язана насамперед з підніманням межової ваги і не може достатньою мірою забезпечити організм киснем. М'язове скорочення відбувається за умов, близьких до анаеробних, без достатнього надходження кисню. Зовсім за інших умов (аеробних) здійснюється м'язова робота, коли вправи з малим або середнім навантаженням виконуються відносно довгий час. Якщо у першому випадку позитивні зрушення спостерігаються у руховому апараті, то у другому значні зміни відбуваються у серцево-судинній та дихальній системах. Треба пам'ятати, що робота на витривалість негативно впливає на розвиток сили, і навпаки, тренування на розвиток сили

негативно впливає на розвиток витривалості. З урахуванням таких протиріч будують тренувальний процес з розвитку силової витривалості. Під час розвитку силової витривалості ті, хто займається, підвищують свої функціональні можливості, збільшують силу основних груп м'язів, покращують координацію рухів, активізують діяльність серцево-судинної та дихальної систем організму.

Досвід практики показує, що силову витривалість розвивають методом підвищення інтенсивності тренувального заняття, який передбачає виконання вправ у більш швидкому темпі. Підвищений темп виконання вправи забезпечує організму того, хто займається, більш вагомим навантаженням, яке призводить до підвищення працездатності та створення запасу витривалості для роботи у звичайному темпі. Такий метод тренування рекомендовано використовувати підготовленим атлетами і не рекомендується для новачків. Для розвитку витривалості часто використовують кросову підготовку, що дає змогу підтримувати високий рівень витривалості.

Іншим методом розвитку витривалості є метод кругового тренування. Його ефект полягає в тому, що протягом одного тренувального заняття той, хто займається, виконує велику кількість різноманітних вправ не тільки зі штангою, але і з іншими обтяженнями. Організаційною засадою методу кругового тренування є циклічне виконання силових вправ, які виконуються у певній послідовності, змінюючись на „станціях”, розміщених у спортивному залі по колу. При цьому інтенсивність їх виконання трохи менша, ніж звичайна, а емоційний фон і обсяг тренувального навантаження вищі. Метод кругового тренування дає можливість варіювати кількістю та якістю підібраних вправ.

Отже, силу та спеціальну витривалість можна одночасно розвивати до відносно високого рівня. Для цього на практиці розвиток сили та витривалості здійснюють на різних заняттях або на одному в поєднанні з іншими схожими вправами.

Спеціальну витривалість тренують на заняттях підніманням ваги з поступово зростаючою кількістю в одній спробі, а також шляхом збільшення спроб за одне тренування.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ

Поняття гнучкість відображає морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду рухових дій спортсмена в різних ланках тіла. Термін «гнучкість» найчастіше вживається для оцінки сумарної рухливості суглобів усього тіла, а якщо характеризується амплітуда руху окремого суглобу використовується термін «рухливість».

Заняття атлетизмом ставлять специфічні вимоги до гнучкості, що, насамперед, пов'язане з біодинамічною структурою виконання вправ. Наприклад, розвиваючи силові можливості, потрібно мати добру рухливість у хребті, плечових, ліктьових, кульшових, колінних та гомілковостопних

суглобах. Також заняття атлетизмом висувають підвищені вимоги до рівня еластичності м'язів і зв'язок.

Різноманітні вправи на розтягування стимулюють анаболічні реакції в м'язах, у результаті чого покращується перенесення глюкози, а також збільшується синтез внутрішньоклітинного білка. Вправи, що застосовують для розвитку гнучкості, добре розслабляють м'язи, які під час напруження повинні бути твердими. Якщо м'язи надмірно тверді, то це негативно впливає на пластичність рухів, що необхідна для зростання та відновлення м'язів.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість – це здатність тих, хто займається, виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, які оточують відповідний суглоб. Пасивна гнучкість – це здатність досягати найвищої рухливості у суглобах під впливом зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба. Це означає, що високий рівень рухливості у плечовому суглобі не обов'язково забезпечує такий самий рівень рухливості у кульшовому чи гомілковостопному суглобах.

Рівень максимальної амплітуди руху залежить від особливості будови суглоба, його рухливості, сили й еластичності м'язів, зв'язок і сухожилків, а також ефективності нервової регуляції м'язового напруження. За формою суглобових поверхонь розрізняють кулястий, еліпсоподібний, циліндричний, блокоподібний та плоский суглоби. Форма їх поверхонь визначає обсяг і напрямок рухів, що відбуваються довкола трьох осей: поздовжньої, сагітальної та фронтальної. Залежно від кількості кісток, з яких складається суглоб, вони бувають: простими, складними, комбінованими і комплексними. Найбільша сумарна рухливість визначається у кулястих і чашоподібних суглобах, найменша – сідло – і блокоподібних, середня рухливість спостерігається в еліпсоподібних та циліндричних суглобах. Гнучкість значною мірою змінюється з віком. За своєю природою вона досягає найкращих показників у 10 – 15 років.

Для досягнення межової гнучкості в будь-якому суглобі буває достатньо одного – двох місяців спеціальних занять. Вправи для розвитку гнучкості рекомендуються щоденно або не менше, як три рази на тиждень. Час, що витрачається щоденно на розвиток гнучкості, може змінюватися у межах від 20-30 до 45-60 хв і може по-різному розподілятися протягом дня. Для попередження травм у м'язах підтримують сприятливий температурний режим, якого досягають за рахунок виконання вправ на розтягування серіями.

Усі вправи для розвитку гнучкості базуються на виконанні рухових дій, до яких належить згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання, нахили і повороти.

Найбільш ефективними для розвитку пасивної гнучкості є повільні рухи з поступово зростаючою амплітудою та поступальною роботою м'язів. Для розвитку активної гнучкості застосовують не тільки розтягувальні вправи, але й силові вправи динамічного та статичного характеру. Залежно

від характеру вправ і темпу рухів тривалість вправ може сягати від 20 с до 2 хв. Активні статичні вправи – короткочасні. Пасивні згинальні та розгинальні рухи можуть виконуватись тривалий час. У разі використання додаткових обтяжень, які сприяють максимальному прояву рухливості у суглобах, потрібно, щоб вага обтяжень не перевищувала 50% рівня силових можливостей м'язів, які розтягуються.

Нижче наведено спеціально-підготовчі вправи на гнучкість для тих, хто займається атлетизмом:

1) вправи на перекладині – у висі. Розмахування та розкачування (з вагою, що прикріплена до ніг), піднімання переворотом тощо;

2) вправи на гімнастичній стінці. Виси; у висі, піднімання ніг до перекладини; стоячи у нахилі, руки на перекладині, пружні нахили, прогинаючись у попереку; сидячи спиною до стінки, ноги зігнуті, руками утримувати перекладину на рівні голови, прогнутись і набути положення мосту;

3) вправи на гімнастичній лаві. Лежачи, вага зверху над головою, опускання ваги за голову та повернення у в. п. Лежачи, ноги закріплені, вага за головою, піднімання тулуба догори;

4) різновиди присідань: з маленькою вагою, на випростаних догори руках;

5) стоячи, вага за головою. Кругові рухи тулубом або нахили у різні боки;

6) стоячи, вага в одній або двох руках. Кругові обертання ваги навколо тулуба.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Спритність – здатність тих, хто займається, оволодівати складно координаційними рухами, а також швидко та точно розв'язувати складні рухові завдання, шляхом перебудови своєї діяльності відповідно до обставин, що змінюються.

За особливостями прояву та критеріями оцінки виділяють такі види координаційних здібностей: оцінка та регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів; збереження сталості пози; чуття ритму, довільне розслаблення м'язів і координованість рухів.

Спритність – це комплексна якість органічного поєднання прояву відповідного рівня сили та швидкості з узгодженістю рухів і точністю їх виконання. Спортсмени, які мають хорошу спритність, швидше за інших опановують складні координаційні рухи, виконують їх за оптимальною траєкторією та з мінімальними витратами енергії.

У атлетизмі координацію рухів ускладнює короткочасність виконання деяких вправ або окремих їх частин, що не дозволяє отримати повноцінний функціональний зворотний зв'язок.

Необхідність зміни тренувального навантаження (впливає на зміну координації рухів), а також неспроможність виконувати вправи для розвитку силових можливостей багаторазово з великим навантаженням.

Вище згадані чинники впливають на просторово-часові та силові характеристики руху, що потребує систематичної роботи на координацію та точність виконання вправ із обтяженнями. В останні роки фахівцями розроблені спеціальні тренажерні пристрої, що дозволяють виконувати вправи у точно зазначеному напрямку (рух грифу обмежується стійками тренажера). Це дає змогу тим, хто займається, повністю зосередитися на підніманні ваги і таким чином розвинути більшу силу м'язів.

Вправи для розвитку спритності спортсменів, що займаються атлетизмом:

1) вправи у рівновазі: різні варіанти присідань (з вагою на грудях, плечах, випростаних догори руках; з різними обтяженнями та способами присіду, на тренажерах тощо);

2) жонгливання однією чи двома гирями з передачею їх партнерам;

3) метання ваги з різних вихідних положень (від грудей, із-за голови, з місця, з трьох кроків, з розгону) із використанням техніки руху як під час метання молота, диска чи штовхання ядра;

4) стрибки: у довжину з місця, стоячи боком або спиною у напрямку стрибка; через коня чи козла; акробатичні вправи – перекиди вперед, боком, сальто тощо;

5) вправи на гімнастичних брусах, перекладині чи кільцях;

6) спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, волейбол та ін.);

7) гірськолижний спорт.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ АТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

Техніка фізичної вправи - сукупність рухів, направленнях на досягнення максимального результату в даній вправі. Зверніть увагу, що однією і тією ж вправою можна добитися різних результатів. Це залежить від мети, яку переслідує атлет, виконуючи дану вправу. А, отже, техніка однієї і тієї ж вправи може варіюватися в певних прибудовах. Узяти присідання з штангою. У пауерліфтингу це вправа змагання, і мета там - сісти з максимально можливою вагою. У важкій атлетиці - ця спеціально підготовча вправа, і виконують його для збільшення сили м'язів ніг, що б підняти максимальна вага в ривку і поштовху. Спринтери теж багато і часто присідають з штангою. І ноги у них дуже сильні. Але мета цієї вправи - розвинути в ногах вибухову силу і швидкість. У усіх вище перелічених видах спорту атлети досить часто виконують цю вправу, але виконують його по-різному і для різних цілей.

Останнє, на що хотілося б звернути увагу, це рухова навичка і рухове уміння. Коли атлет учить нову вправу, у нього починає формуватися рухове уміння. Так, він вже навчився робити цю вправу, але варто йому закинути тренування як це уміння буде часткове або повністю втрачений і доведеться його відновлювати.

Рухове уміння - здатність не автоматизовано управляти рухами.

Рухова навичка - вироблений внаслідок тренування рух, компоненти якого значною мірою автоматизовані.

Його руховий центр знаходиться в корі мозку. Але поступово, місяць за місяцем, рік за роком, повторюючи одні і ті ж рухи атлет придбає рухову навичку. Його нейронний центр знаходиться вже в підкірковій зоні мозку. І така навичка зберігається на все життя.

Спортсмени високого класу доводять свої рухи до автоматизму, і за рахунок цього домагаються блискучої техніки. Блискучою - значить, ідеально відповідного для досягнення поставленого завдання.

ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ

Тренування міняють наше тіло, і, що найважливіше - наш дух. Людина ставати сильніше не лише фізично, але і духовно. Тренування учать дисципліні і терпінню, бо без цих якостей неможливо досягти поставлених цілей. Вони учать правильно вибирати собі мету і методи її досягнення. Крок за кроком. Заняття за заняттям. Досягнення, які раніше вам здавалися просто нереальними, перетворюються на реальність. А ви стаєте сильніше і впевненіше в собі.

Тренування впливають на наше тіло по різному. Можна переслідувати свою мету, використовує свої методи і прийоми. У кожного різна відправна точка і генетична обдарованість. Кожен йде к своєму результату з різною швидкістю.

Треновані люди краще пристосовуються до змін і краще переносять життєві труднощі. Вправи з вагою запускають процес омолодження організму. Експерименти показали, що розвиток і старіння організму безпосередньо пов'язаний з азотистим балансом в організмі. Коли дитина росте і розвивається, в його тілі спостерігається позитивний азотистий баланс. Тобто організм засвоює азоту більше, ніж виділяє. Потім, рокам до 20 - 25 спостерігається рівновага і після 30 років - наш організм починає втрачати азот і старіти.

З'ясувалося, що заняття з вагою примушують азот затримуватися в організмі, відсовуючи тим самим старіння.

Тренуючись, ви примушуєте свій організм більше виробляти гормонна тестостерону, який потрібний як чоловікам, так і жінкам. Адже він відповідає не лише за потенцію (що звичайно не маловажно), але і за процентне співвідношення жиру і м'язів в організмі за ваше лібідо і загальний життєвий тонус. Тестостерон - це гормон молодості. Чим його більше - тим ви молодші.

Чим ви раніше почали тренуватися, тим дія тренувань на ваш організм - більше. Дитина, яка в 10 років почала тренуватися і в 16 вже став майстром спорту, і дорослий чоловік, який в 30 років перший раз переступив поріг залу. Йому не пройти той шлях який цей хлопчик виконав за 6 років. З віком можливості і швидкість адаптації організму до зовнішніх дій знижуються. А тренованість - це ні що інше, як пристосування. Пристосування організму до навантажень. Якщо ви працюєте з вагою, ваше тіло нарощує м'язи і

збільшуватиме вашу загальну і силову витривалість, що б пристосуватися до нових умов існування. Але починати тренуватися можна у будь-якому віці. Так, якщо ви з нуля почали займатися років в тридцять, навряд чи ви станете майстром спорту (хоча виключення бувають), але результат буде.

Вплив тренувань має акумулятивний (що накопичується) ефект. Він починає працювати, тільки якщо ви систематично займаєтеся з місяця в місяць, з року в рік. Як правило, з 10 чоловік, які приходять вперше, через рік в залі залишається 2. А інші даремно витратили сили, час. Побудувати тіло не легше, ніж побудувати будинок.

ВИКОНАННЯ АТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ В ДОМАШНІХ УМОВАХ

1. Для тренувань потрібен вільний простір. Також для профілактики травмонебезпечних ситуацій слід забрати з підлоги всі дрібні предмети в радіусі двох-трьох метрів.

2. Ще один превентивний захід проти травм - правильний вибір спортивної форми й взуття. Одяг повинен бути вільним й не стискувати рухів. Спортивна обув повинні відповідати розміру ноги, бути якісними й призначеними для занять спортом. Підшва не повинна сковзати. Також взуття не повинно бути надто важким.

3. Правильний вибір снарядів для занять.

4. Кожне заняття необхідно починати з розминки, це підготує організм до навантажень, адаптує серцево-судинну систему до екстремального режиму. Також під час розминки необхідно розігріти м'язи й потягнути всі основні суглоби. Закінчувати тренування потрібно заминкою, що плавно відновлює подих, розтягування для м'язів, на які було навантаження під час заняття.

5. Якою б не була вправа потрібно неухильно дотримувати техніки виконання й строго додержуватися всіх інструкцій тренера (відеокурсу, книги, журналу і так далі). Багато вправ мають складну техніку виконання й нюанси, які потрібно враховувати, але ті які видадуться простими, вимагають такого ж вдумливого відношення, вага не повинна перевищати техніку виконання вправи. Аспекти, які необхідно враховувати при самостійних тренуваннях: Видих завжди припадає на зусилля. При роботі з вагою практично всі вправи мають на увазі легкий згин у колінних суглобах. Якщо це не так, то уточнюється завжди окремо. Випрямляючи ноги в колінному суглобі до кінця, ви ризикуєте створити надмірне навантаження на ці суглоби й хребет. При роботі з вагою протягом вправи спина повинна бути пряма, живіт втягнуть і напружений. Це запобіжить зайвому навантаженню на хребет. Ніколи не виконуйте самостійно вправу, що вимагає страховки. Наприклад: новачкам не можна виконувати самостійно стійку на голові, не можна робити жим і інші вправи із граничними вагами без страховки.

6. Обов'язково дотримуйте обмежень по складу вправ, які накладають ваші гострі й хронічні захворювання. Якщо загальна картина здоров'я вам не ясна, перед початком тренувань необхідно відвідати лікаря й проконсультуватися із приводу планованих навантажень. Якщо всі ці

правила видадуться надто складними й нездійсненними, то бажано запросити інструктора хоча б для декількох вступних занять. Це може допомогти зберегти здоров'я.

Якщо ви вирішали тренуватися удома. Простий і базовий тренінг як і раніше залишається найкращим підходом до тренувань для набору сили.

Існує декілька причин, які заставляють людей робити вибір на користь домашніх тренувань. один чинник - це час. Багато людей дуже зайнято, щоб три рази в тиждень відвідувати зал. У когось дуже тривалий робочий день, у когось надто багато родинних турбот.

Найбільшим плюсом тренувань будинку є те, що люди можуть займатися, коли ним завгодно і скільки завгодно. В умовах дефіциту часу можна підготувати заздалегідь все устаткування і влаштувати щось подібне до скороченого кругового тренування. Якщо часу багато, можна повільно переходити від однієї вправи до іншого, і нікого при цьому не турбувати.

Підтягування таять в собі великий потенціал. Це одно з основних вправ для спини. Цінність підтягувань ще і в тому, що вони також як і базові вправи задіють безліч груп м'язів, проте, не будучи важкою вправою. Усе що потрібно для підтягувань це турнік або перекладина. удома.

Набрати велику масу за допомогою підтягувань мало реально але з їх допомогою відмінно зміцнюються і розтягуються не лише м'язи спини, але і м'язи рук. Найпоширеніший варіант - підтягування на перекладині хватом долонь знизу на ширині плечей. Деякі помилково вважають, що воно призначене тільки для розвитку біцепсів. Дійсно згинання рук несе велике навантаження на м'язи рук але значні зусилля додають також грудні м'язи. Варто змінити хват, як розподіл навантажень істотно зміниться. Наприклад, звужте хвата так, щоб кисті майже торкалися один одного, і ви відчуєте як активно вступають в роботу грудні м'язи і м'язи рук.

Візьміться хватом ширше за плечі - основне навантаження ляже на щонайширші м'язи спини. Якщо підтягуватися, торкаючись перекладини потилицею, то щонайширші м'язи розтягуються завширшки. А якщо підтягуватися, торкаючись підборіддям, то щонайширші розтягуються ще і в товщину. При положенні долонь до себе (вузький хват) додаткове навантаження отримує нижня частина щонайширших, що знаходиться в районі попереку.

Треба з перших же тренувань включати підтягування у свою тренувальну програму. Братися треба ширше за плечі, так навантаження більше ляже на м'язи спини. Підтягування - єдина вправа в якому треба робити більше підходів (6-8). Перший підхід (розминка) можна виконувати середнім хватом - трохи ширше за плечі, до торкання підборіддям перекладини. Подальші підходи виконуйте так як стоять завдання на дане заняття. Паузи між підходами не повинні перевищувати 1,5 хвилини. Досить включати підтягування в одне тренування в тиждень, але як додатковий засіб можна включати підтягування в кожне заняття. та у вихідні дні.

Підтягуватися треба спокійно, без ривків, в зручному для вас темпі. Опускаючись, не слід кидати тіло в низ. Треба опустити тулуб

підконтрольно, переважно під своєю вагою. Руки треба у нижньому положенні випрямляти повністю.

Не забувайте про дихання: при зусиллі видих, при опусканні тулубу вдих.

Окрім щонайширших м'язів спини, підтягування здорово розтягують біцепси і м'язи передпліччя, а також зміцнюють кистьового хвата. Багато хто не здогадується про те яку роль грають підтягування у формуванні біцепса. А тим часом, під час підтягувань, біцепс отримує хорошу розтяжку, особливо в області ліктьового суглоба, яка є найчастіше проблемною у багатьох атлетів. Окрім цього біцепс отримує відмінний розвиток завширшки, формуючи чудову кульку при згинанні руки в лікті. Нагадаю, що масу біцепса підтягуваннями не набрати, а добитися акуратної і збалансованої форми цілком можливо, особливо при підтягуванні обраним хватом.

Відмітно, що під час підтягувань вузьким хватом, долонями до себе, біцепс скорочується з обох боків свого кріплення до суглобів, і з боку ліктя, і з боку плеча. А під час підйомів штанги на біцепс, стоячи - тільки з боку кріплення до ліктя.

Коли в підтягуваннях ви доб'єтесь того, що зможете підтягнутися 12-16 разів, переходите до виконання вправи, використовуючи те, що обтяжило, закріплене у поясу.

Якщо ви серйозно хочете займатися атлетичною гімнастикою і уникнути при цьому травм, то необхідно пройти 3-х місячний курс загальнофізичної підготовки.

Курс ЗФП может містити в собі:

- відвідування басейну 2 рази в тиждень із запливами в ньому по 500-1000 метрів з невисокою швидкістю;
- повільний біг 2 рази в тиждень по 20-40 хвилин;
- багатоскоки;
- комплекс вправ на розвиток гнучкості ;
- підтягування на перекладені, віджимання від підлоги і гімнастичних брусів, присідання, піднімання тулуба до 90° із положення лежачі на спині.

Починати навантаження потрібно з прав з малою інтенсивністю та малим об'ємом

Починати займатися атлетичною гімнастикою можна в будь-якому віці. Відповідно до фізіології людини її абсолютна сила досягає максимального розвитку в 50 років. Інша справа, що ефективність у нарощуванні м'язової маси набагато вище в більш юному віці. Гормональна активність організму забезпечує швидкий ріст м'язової маси і трубчатих кісток у 18-20 років. Так що, якщо хочете досягти великих результатів, починайте саме в цей період. Для тих, що займаються у своє задоволення ніяких вікових обмежень не існує. Регулярно займаючись атлетичною гімнастикою, ви протягом десятиліть не відчуете погіршення силових показників; стан дихальної системи, силова витривалість будуть тільки поліпшуватися.

Видів спорту – дуже багато. Перевага атлетичної гімнастики в тому, що вона доступна кожній людині (від 12 років до похилого віку). Займатися гімнастикою можна як в секції, так й в домашній умові. Але одна з самих приємних та прекрасних сторін – це з набуттям сили, витривалості та здоров'я, ви отримуєте нову фігуру, без різних недоліків та це дуже вплине на вашу професію.

Який інвентар вам буде необхідний для занять? Розбірні гантелі від 0,5 до 25 кг, штанга до 100 кг, поперечина, лава. Далі через рік вагу снарядів треба збільшувати.

Одяг. Він дуже простий – зручне спортивне взуття. Спортивний костюм для занять з обтяженнями на свіжому повітрі та для бігу. Крім бігу необхідно займатися плаванням, єдинаборствами, грати в спортивні та рухливі ігри.

Нескладні вправи ранкової гімнастики – кращий спосіб привчити свій організм до тренування, до навантаження, до систематичних занять

Заняття з обтяженнями слід починати з розминки. Вона може складатися з ходьби та її різновидів, бігу в повільному темпі загальнорозвиваючих вправ на місці та русі. Розминка необхідна для того, щоб підготувати системи організму до вправ з великим навантаженням.

Закінчувати тренування також слід вправами без обтяження, щоб зняти напруження з зв'язок, суглобів. Можна додати вправи на перекладанні, вправи на гнучкість. Закінчити заняття бігом в повільному темпі та гігієнічними процедурами.

Для досягнення мети необхідно повільно, поступово переходити з одного рівня на інший, ні в якому разі не перестрибувати через рівень, або декілька. Тренування з обтяженнями слід проводити через день. Найкращий час для занять – друга половина дня.

Починати тренування слід не раніше чим через 2-3 год. після їжі й не пізніше ніж за 30 хвилин-1 годину до їжі, в залежності від навантаження

Велике місце в накопиченні сили, росту м'язів відіграє їжа. Важливе місце повинні займати білки: молоко, сир, м'ясо, риба, яйця, 3-4 рази на день необхідно вживати фрукти та овочі, які багаті вітамінами.

Крім регулярних тренувань, правильного харчування, організму необхідний відновлення м'язів після тренування. На сон треба відводити не менше 7-9 годин на добу.

З кожним тренуванням ви все ближче наближаєтесь до своєї мрії, з кожним разом вправи, які ви виконуєте, набувають все більш вірних рухів, м'язи з кожним тренуванням стають більше й дружніше. Результат буде рости повільно, але впевнено, головне вірити та прагнути досягти мети

Режим вправ в поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або набрати вагу в тих випадках, коли це необхідно.

Система вправ Тренує серцево-судинну і інші важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно і благотворно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло м'язистим, дозволяє направлено

управляти своїм статурою. з гантелями, гирями, штангою, власною вагою, на тренажерах сприяє досягненню достатнього рівня сили, розвитку витривалості, зміцнення нервової системи, виключення або різкого зниження шкідливого впливу на організм так званих факторів ризику. Атлетична гімнастикою вирішують питання дозвілля, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку і формування здорового способу життя.

Позитивний вплив атлетичної гімнастики множитья, якщо поєднувати силові вправи з вправами на витривалість: біг, плавання та ін.

ЗАНЯТТЯ З ГАНТЕЛЯМИ

Заняття з гантелями в поєднанні з іншими оздоровчо-фізкультурних заходами допомагають підтримувати свій життєвий тонус, не дозволяють м'язам слабшати.

Гантелі можна використовувати у будь-якому приміщенні, елементарно просто міняючи виконувани вправи, впливаючи практично на кожен м'яз тіла. Пропонований нижче комплекс з гантелями з успіхом може використовуватися

Для підвищення своїх фізичних якостей, дозволяє підготуватися до занять зі штангою і на тренажерах. Для занять потрібен набір різних за масою гантелей (від 0,5 до 24 кг і більше), інакше на певному етапі, коли організм звикне до навантажень, зростання результативності занять може припинитися, а при роботі з недостатньою інтенсивністю можливі й регресивні тенденції. Для розвитку сили і витривалості рекомендується така методика.

Початковий вага гантелей повинен дозволяти виконання 12 - 14 повторень, після чого - відпочинок 1-2 хвилини, а потім - виконання чергової серії того ж вправи. Відпочинок можна замінювати, в залежності від інтенсивності та загального об'єму. Після досягнення 18 повторень в усіх підходах у вправах до ваги гантелі можна добавляти вагу, в залежності від індивідуальних можливостей займаючіго. Так і далі.

До комплексу включають до 6-8 вправ, а кількість серій - в залежно від фізичної підготовленості і попередньої навантаження, може бути 4-10 в залежності від групи м'язів тощо. Повторення в серіях виконуються плавно, без ривків, з повною амплітудою (у активна фаза проходить з дозуванням швидкості, негативна фаза в повільному темпі) . Вага не повинна привішувати техніку виконання вправи. Наприкінці занять необхідні заспокійливі і розслаблюючі вправи на відновлення дихання тощо.

ЗАНЯТТЯ З ГИРЯМИ

Оздоровча спрямованість занять з гирями полягає у зміцненні та розвитку м'язової системи, суглобів і зв'язок. Розвиваються і зміцнюються серцево-судинна і нервова системи, значно збільшується і спеціальна працездатність фахівця. Методика тренування полягає у використанні основних закономірностей розвитку силової витривалості.

Метод максимальної кількості разів. З цією метою гиря піднімається максимальна кількість разів. Після відпочинку (2-6 хв.) вправа повторюється, виконання вправи проходить в середньому і повільному темпі. Цей метод може використовуватися в усі періоди тренування.

Метод зниження ваги. Вважається, що ефективним є також зниження ваги обтяжень. Спочатку вправа виконується з гирею великої ваги або на максимальне кількість разів. Потім, не відпочиваючи, виконується той же вправа з гирею, але вже меншої ваги і також максимальна кількість разів або після відпочинку так сама, максимальна кількість разів.

Метод змішаних обтяжень. Використовується цій засіб, при якому в ході виконання однієї вправи від підходу до підходу змінюються вага гирі, число повторень і темп виконання вправи. Під час тренування вправи виконуються в малому 14 підйомів гирі в хвилину, середньому 20 і швидкому 32 темпах. Тренування в постійному темпі уповільнює зростання результатів, тобто рекомендується змінювати вагу, інтенсивність тренування. Умовно прийнято, що на початку тренування повинні виконуватися темпові вправи, потім жим, тяга та присідання, після яких включають біг і вправи на розслаблення. Важливо не допускати одних і тих же вправ у ході однієї тренування і прагнути не допускати їх повторення від тренування до тренування, тобто дотримуватися принципу чергування Тренуватися рекомендується 3 рази на тиждень. Починати заняття найкраще з 16-кілограмових гир. Приблизно через місяць-півтора можна переходити до занять з гирями в 24 кг і, нарешті, до 32 кг. гирі. Основні вправи з гирями: «Ривок», «Товчок», «Жим» та їх різновиди.

ПРИКЛАД КОМПЛЕКСУ ВПРАВ З ГИРЯМИ

1. Лежачи спиною на лаві, гирі у плечей: згинання і розгинання рук.
2. Стоячи, гиря в опущеною правій руці: злегка зігнувши ноги, виконуйте колові рухи міряю уперед-назад, теж саме лівою рукою.
3. Стоячи, гиря в правій руці у плеча: сядьте, випрямляючи руку, встаньте з випрямленою рукою, зігніть руку, теж саме лівою рукою.
4. Стоячи, ноги на ширині пліч, гирі в обох руках у плечей: зробіть випад вправо, сідаючи на правій нозі і випрямляючи руки над головою: встаючи, зігніть руки до плечей, теж саме в ліву сторону.
5. Стоячи, гирі у плечей: зробіть випад правою ногою, виштовхуючи гирі вгору на випрямлені руки. поверніться в початкове положення теж саме лівою ногою.
6. Широка стійка ноги нарізно, руки вгору, тримаючи гирю за дужку днищем вгору: виконуйте колові рухи тулубом в горизонтальній площині спочатку в правий в лівий бік.
7. Стоячи, піщаної або тирсової ямі, гиря в правій руці: виконуйте кидки гирі по черзі правою і лівою рукою з поворотами тулуба.
8. Широка стійка ноги нарізно, гиря внизу у правій руці: Підкиньте гирю прямою рукою вперед-вгору так щоб вона оберталася ручкою від себе;

зловіть гирю лівою рукою і повторіть вправу, другою рукою, теж саме з обертанням гирі на себе.

9. Стоячи на двох тумбах, гиря на підлозі між тумбами, нахиліться і зігніть ноги в колінних суглобах: випрямляючи ноги і тулуб, зігніть руки і підніміть гирю вгору до рівня груді.

10. Стоячи, гирі у плечей: злегка зігнувши ноги в колінних суглобах і різко випрямляючи їх, виштовхнути гирі вгору на прямі руки.

11. Стоячи, гиря в опущеною правій руці: підніміть гирю вгору, глибоко сядьте, не згинаючи руку; встаньте на ліве коліно, лівою рукою зіпріться об підлогу, сядьте на підлогу, ви тягніть ноги вперед, а потім лягайте на спину з випрямленою вгору рукою; знову сядьте, зігніть ноги, встаньте, не згинаючи праву руку, теж саме з іншої руки.

Заняття з гантелями і гирями атлетичної гімнастикою розвивають фізичні якості тільки до певної міри. Якщо це задовольняє, можна продовжувати займатися, підтримуючи досягнутий рівень. Заняття спортивної атлетичною гімнастикою передбачають нарощування обсягу та інтенсивності навантажень за рахунок використання більш більшої ваги. Необхідно звільнитися від примітивних і помилкових поглядів типу «накачування м'язів у найкоротші терміни» чи «бери штангу важче і викрути її якомога довше». Вплив атлетичної гімнастики на організм досить індивідуально, тому необхідно шукати свій шлях тренувань.

ЗАНЯТТЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ

Тренажери - навчально-тренувальні пристрої для розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), вдосконалення спортивної техніки і аналізаторних функцій організму. Тренажери можуть бути індивідуального та колективного використання, а їх вплив на організм - локальним (коли в роботі беруть участь окремі м'язові групи), регіональним (в роботі бере участь приблизно третю частину м'язів) і загальним (в роботі задіяна більшість м'язів).

Існують різні класифікації тренажерів:

- за призначенням (для фізичної, технічної, тактичної підготовки, для відновлення працездатності, контролю і т. д.);
- за структурою (механічні, електричні, і т. д.);
- за принципом дій (светозвукотехнічні, електромеханічні, цифрові моделювальні, кібернетичні і т. д.);
- за формою навчання (індивідуального, групового і поточного використання);
- за логікою роботи (з лінійною або розгалуженою програмою, з альтернативним вибором рухової дії або з вільним конструюванням програми відповіді і т. п.).

Тренажери можуть ефективно використовуватися в оздоровчих цілях, забезпечуючи ряд переваг перед традиційними засобами: строгу дозування навантаження, спрямованість тренування певних груп м'язів, а також широко застосовуються у період відновного лікування в лікувальній практиці. Для

покращення фізичної підготовки населення перспективно створення тренувальних центрів з використанням тренажерів на виробництві та в зонах відпочинку. Вони не вимагають великих площ, привертають новизною сприйняття.

У фізичному вихованні тренажери дозволяють у більш короткі терміни вирішувати завдання розвитку рухових якостей молоді. Особливо ефективне використання тренажерів при заняттях з людьми, що страждають від надлишкової маси. Такі займаючи охоче займаються на тренажерах, у той час як на стандартних гімнастичних снарядах від них важко домогтися активності. Для більш ефективного впровадження тренажерів у процес фізичного виховання необхідно, щоб вони мали доступну вартість, невеликі габарити і масу, володіли простотою та надійністю в зверненні, безвідмовністю в роботі, естетичністю, можливістю дозування навантаження, відповідали антропометричним і функціональними особливостями, що займаються, при цьому були безпечні при використанні. Необхідні також ефективні програми занять.

ФАКТОРИ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ АТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

На зорі атлетизму під відновленням розуміли відрізок часу, необхідний для природної реабілітації після фізичних навантажень. Згодом спортсмени розібралися, що віддачу періоду відновлення можна підвищувати штучно - точно так само, як і тренувань. Зложився цілий арсенал прийомів, що включає методи фізіологічного й біохімічного впливу. Використовуючи сучасну високо наукову техніку після тренувального відпочинку, спортсмен не тільки повніше відновлює свої сили, але й робить це швидше. У результаті він одержує унікальну можливість тренуватися частіше, у тому числі й по сплит-схемах, де тренування випливають одна за інший щодня. Очевидно, що це багаторазово прискорює загальну динаміку росту «маси».

Що являє собою ідеальна методика відновлення? Насамперед потрібно підкреслити, що сьогодні спортсмен починає відновлюватися прямо на тренуванні. Після кожного сету спортсмен робить масаж робочих м'язів, що сприяє видаленню з них білкових «шлаків» - залишкових продуктів білкового метаболізму.

У фіналі тренування він не менш 10-15 хвилин присвячує глибокому розтяганню всієї мускулатури. Це приводить до наступного прискореного загоєння неминучих в нутрі м'язових мікротравм, розривів і ушкоджень м'язових волокон. Потім культурист відправляється в масажну кімнату, де одержує 20-хвилинний сеанс глибокого рекреаційного масажу. З масажної кімнати він іде в сауну й проводить там не менше 15 хвилин. І нарешті завершує він перебування в тренажерному залі 20-хвилинним плаванням у басейні. Подальші кроки цілком залежать від способу життя спортсмена, зокрема того, коли він тренується і по якому графіку працює. У кожному разі необхідно повноцінне харчування й аеробні навантаження. Останнє пояснюється тим, що після тренувальний день супроводжується загальним

падінням темпів метаболізму, тобто зниженням енергетичного тону. Це негативно позначається на м'язовому анаболізмі. Посилений подих при виконанні аеробних вправ приводить до підвищеного насичення крові киснем який є головним агентом енергетичних процесів. У результаті анаболізм прискорюється: м'язи не тільки швидше відновлюються, але й швидше «ростуть».

Ефект м'язового відновлення після тренувальних навантажень багато в чому визначається не стільки правильною обраною стратегією відпочинку, скільки розповсюдженими помилками спортсменів новачків.

1. Більші навантаження. Фізіологічні відбудовні ресурси м'язів людини обмежені. Причому не тільки природою, але й генетичними особливостями організму конкретного спортсмена. От тому вибір оптимальної відбудовної схеми (тренінг через день, щодня, кілька разів у день) здійснюється методом інтуїтивного пошуку індивідуального інтервалу відпочинку. Критерій тут такий: оскільки м'яз не може не рости під дією вправ, то зупинка результативності прямо вказує на недостатній відпочинок. На думку професіоналів, кожний м'яз або м'язову групу не можна тренувати частіше одного разу в 7 днів.

2. Час тренування. Тривале тренування приводить до повного спустошення аварійних запасів глікогену в печінці й м'язах. Оскільки синтез глікогену йде вкрай повільно, спортсмен, як правило, не встигає відновитися перед черговим тренуванням навіть після невеликих навантажень. У результаті він приходить у спортивний зал з низьким психічним тонусом і утомлюється особливо швидко. От тому час тренування не повинне перевищувати 45 хв. при щоденному 90 хв. - при тренінгу через 1-2 дні. Інтенсивність навантажень і їхня тривалість - це не те саме. Затягуючи тренінг, спортсмен усього лише непотрібно виснажує свою енергетику й підриває енергетикові відновлення м'язів.

3. Сон. Сон - головний важіль відновлення спортсмена. Під дією тренінгу сон може стати неспокійним і поверхневим або, навпаки, надмірно глибоким і тривалим. У першому випадку необхідно додатково спати вдень. У другому - лягати якомога раніше, щоб до ранкового пробудження встигнути виконати «норму, що підвищилася,» сну.

4. Аеробіка. Аеробні вправи підстобують ріст «маси» - це безперечно. Підвищення енергетики - це тільки одна сторона аеробіки. У результаті вона приводить до «розплавлювання» підшкірного жиру й розвиває витривалість. Остання властивість особливо важливо для серйозного спортсмена. Єдина проблема аеробних вправ - необхідність індивідуального підбору рівня їхньої інтенсивності. Типові ознаки аеробної перетренуванні - сонливість, втрата апетиту, психічна втома.

5. Харчування. М'язи ростуть тільки за умови адекватного забезпечення будівельним матеріалом - білками, вуглеводами, жирами, вітамінами й мікроелементами. Харчування займаючої атлетичної гімнастикою ґрунтується на натуральних і повноцінних продуктах. Винятково потужний

поштовх росту «маси» дає збалансування харчування по оптимальній науковій схемі 25-30% беків, 55-60% вуглеводів і 10-15% жирів.

6. Калорії. Харчуватися добре - це не значить їсти занадто багато. Проте, щоденна енергетична цінність вашого раціону не повинна бути нижче 3000-3500 калорій

7. Стрес. Мозок-головна гормональна залоза організму. Будь-який вид стресів порушує діяльність мозку й, як наслідок, приводить до вповільнення анаболізму. Повноцінний ріст «маси» можливий тільки в умовах ментального спокою. От тому методи саморегуляції начебто самогіпнозу або медитації обов'язкові для культуриста.

8. Баланс. Тренувальний процес культуриста включає чотири складові: тренування, аеробні навантаження, харчування й відновлення. Всі вони рівноцінні за значенням і однаково працюють на загальний результат - «масу». Зрозуміло, що неухильно витримувати методичну стратегію у всіх без винятку вкрай важко. Проте, це необхідно для досягнення серйозного результату.

Для відновлення організму потрібно:

1. **Розтягання м'язів.** Як показав досвід, розтягання м'язів, як перед виконанням вправи, так і після нього, прискорює темпи росту їхніх обсягів і сили. Воно нормалізує кровообіг і забезпечує їй повноцінне харчування. Розтягання м'яза прямо навантажує зв'язування й тим самим сприяє активізації всього м'яза цілком. Значення розтягання м'язів для росту маси м'язів настільки очевидно, що багато спортсменів сьогодні практикують особливі комплекси на розтягання м'язів у періоди відпочинку між тренуваннями.

2. **Аеробіка.** Вісоко інтенсивний тренінг доцільно завершувати аеробної навантаженням, щоб «вимити» з м'язів білкові токсини. Якщо ж тренування носять підтримуючий характер, то аеробіку краще запланувати на ранок до сніданку. Тоді вона приведе до активного «розплавлення» підшкірного жиру. Починати потрібно із трьох занять у тиждень по 10 минут, потім інтенсивність аеробного тренінгу варто поступово піднімати, поки він не дійде до оптимуму.

3. **Водна терапія.** Сауна, парна, басейн - всі види водних процедур є відмінним засобом, що відновлює. Особливо ефективно плавання в басейні із прохолодною водою відразу після інтенсивного тренінгу. Такий прийом дозволяє зняти після тренувальну розбитість і утому. Водна терапія так само ефективна й у дні повного відпочинку від тренувань.

4. **Масаж.** Коли проводити масаж? Кращий час - відразу після тренування. Причому необхідно, щоб масаж був націлений саме на м'язи, що працювали. Масаж, що ви робите самі собі, і масаж фахівця однаково ефективні.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ГРУП М'ЯЗІВ ЛЮДИНИ

У людському тілі налічується більше шестисот окремих м'язів, але, вивчаючи основи атлетичної гімнастики, нам потрібно знати лише деякі з них:

- Зазвичай спеціалісти з атлетичної гімнастики розділяють тіло на наступні основні категорії або групи м'язів:

- спина
- плечовий пояс
- грудна клітка
- біцепси і трицепси
- передпліччя (руки від ліктя до кисті)
- стегна і сідниці
- живіт
- м'язи гомілк

Але для справжнього формування і розвитку всіх важливих ділянок тіла вам потрібно підрозділити ці групи м'язів ще детальніше:

- спина - довжина і ширина, потужність і мускулатура середньої частини спини, розвиток м'язів-розгиначів хребта в нижній частині спини;
- плечовий пояс - розмір і повнота, розвиток всіх трьох відростків дельтоподібного м'яза (переднього, заднього і бічного), трапецієвидні м'язи;
- груди - велика і мала пекторальні м'язи, об'єм грудної клітки, рельєфність бічних м'язів тулуба, передній зубчастий м'яз, міжреберні м'язи;
- біцепси - верхній і нижній біцепс; загальна довжина, висота і потужність м'яза;
- трицепси - розвиток всіх трьох відростків трицепса, рельєфність і ізоляція, щільність і масивність;
- передпліччя - розвиток м'язів сгинатілів і розгиначів передпліччя, м'язові в'язки в ліктьового згину;
- - розвиток всіх чотирьох елементів квадрицепса, чіткість їх розділення; обхват стегна; м'язи внутрішньої частини стегна, що приводять;
- м'язи підколінного сухожилля - повнота і розмах двоголового м'яза стегна; розвиток м'язів стегна, що приводять; ізоляція між двоголовим м'язом і відростками чотириглавого м'яза;
- черевний прес - верхні і нижні прямі м'язи живота, зовнішні косі м'язи живота;
- м'язи гомілки - литковий м'яз (*gastrocnemius*) і камбаловідная

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ РУК

Додати бажану рельєфність рукам не завжди легко. Існують різні методики того, як накачати м'язи рук до бажаного результату. Деякі професіонали радять використовувати метод, при якому застосовується силове тренування рук, необхідною умовою якого є робота обома кінцівками, без окремих навантажень. При силовому тренінгу упор робиться на швидкому прогресі. Помірніші методики з поступовим нарощуванням маси більше личать, швидше, для підтримки вже існуючої м'язової маси.

Вважається, що при збільшенні інтенсивності за рахунок скорочення перерви між підходами, біцепси і трицепси схильні до перетренування із-за свого відносно маленького розміру як м'язів. Тому інтенсивність тренінгу краще підвищувати за рахунок збільшення робочих вагів.

М'язові пучки біцепса і трицепса прикріплюються окремо до плечового суглоба, але вже разом кріпляться до ліктьового суглоба. Через це неможливо змусити працювати лише якийсь конкретний пучок м'язів. Проте, деякі вправи дають навантаження не на всі м'язи рук, а на окремі два-три пучки. У тренування рук можна включити вправи, які тренуватимуть один і той же м'яз, але з різних сторін.

Для того, щоб уникнути навантаження на одні і ті ж м'язи впродовж всього тренування потрібно знати, які їх ділянки навантажуються при виконанні тієї або іншої вправи.

М'язові пучки біцепса і трицепса прикріплюються окремо до плечового суглоба, але вже разом кріпляться до ліктьового суглоба. Через це неможливо змусити працювати лише якийсь конкретний пучок м'язів. Проте, деякі вправи дають навантаження не на всі м'язи рук, а на окремі два-три пучки. У тренування рук можна включити вправи, які тренуватимуть один і той же м'яз, але з різних сторін.

Наприклад, зовнішній і середній пучки трицепса можна навантажити жимами донизу на блоці і розгинаннями в нахилі. Довгий пучок отримує навантаження при розгинаннях над головою. Довгий пучок біцепса активується при підйомах на похилій лаві а короткий - при підйомах на лаві Скотта. Втім, приділяти особливої уваги виділенню окремого пучка одного з цих м'язів не коштує - коли ми гойдаємо руки, усі вправи навантажують м'язи, головне, працювати інтенсивно і наполегливо.

Як накачати м'язи рук, щоб наростити масу? Це можливо тільки виконуючи важкі базові вправи. Виділити можна підйом на біцепс з штангою стоячи і тяга верхнього блоку вузьким хватом. Остання вправа виконується виключно за рахунок біцепсів які навантажуються більше і глибше, ніж при звичайний підйомах. Для трицепсів кращою вправою вважається жим лежачи вузьким хватом. При виконанні цієї вправи важливо не ставити кисті занадто вузько - це може травмувати зап'ястки.

Важливо пам'ятати що накачане тіло має бути гармонійним, іншими словами, об'єм рук має бути пропорційний їх довжині.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ДЕЛЬТОВИДНИХ М'ЯЗІВ

Дельтовидні м'язи дістали свою назву від латинського *musculus deltoideus*, оскільки нагадують за формою букву Δ (дельта) (форма трикутника). Середня вага м'яза у людини близько 192 грамів.

Це поверхневий м'яз плеча що має початок від ключиці (зовнішня сторона) і від нижньої частини лопатки. Центральна частина усього м'яза накриває з'єднання плечової кістки з лопаткою, захищаючи таким чином кістки. Закінчується м'яз на середині зовнішньої частини плечової кістки.

Дельтовидний м'яз - це досить велика і товстий м'яз, і полягає вона з трьох пучків:

- передній;
- середній (чи бічний);
- задній.

А це означає, що кожен з пучків відповідає за свою особливу фізичну функцію і може бути накачаний за допомогою вправ з гантелями окремо від "сусідів по м'язу".

Основна функція усього дельтовидного м'яза - це під'їм руки і відведення її назовні. Також варто додати, що цей м'яз плеча для скорочення називають просто дельтою.

Пам'ятайте, зневіряться не варто, навіть якщо Вам вже за 30, але вид плечей усе також залишає бажати кращого. Якщо Ви візьмете в звичку кожен новий день розпочинати з підтягувань широким хватом з максимальною віддачею, в 5-6 сетів з граничною кількістю повторів, тобто працюючи до упору, то не пройде і року, як помітите конкретні зміни у своїй фігурі. Зрозуміло у кращу сторону!

Основні вправи: жим гантелей сидячи, розведення з гантелями стоячи, розведення гантелей в нахилі, «товчок» гирі в гору, «ривок» гирі, жим гирі.

Ці вправи буде досить, щоб забезпечити розвиток і стабільний ріст міцною і потужною дельтовидного м'яза. Охочі довести свої дельти до стану м'язів професійних спортсменів можуть додати в програму тренування на дельтовидні м'язи вправи з штангою: жим штанги від грудей, а також жим штанги із-за голови - ці вправи будучи базовими в загальному понятті бодібілдингу, активізують роботу дельтовидних м'язів і дозволяють накачати дельти ще більше.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ПЛЕЧА: БІЦЕПСА ТА ТРИЦЕПСА

Надати бажану рельєфність рукам не завжди легко. Існують різні методики того, як накачати м'язи рук до бажаного результату. Деякі професіонали радять використовувати метод, при якому застосовується силове тренування рук необхідною умовою якої є робота обома кінцівками, без окремих навантажень. При силовому тренінгу упор робиться на швидкому прогресі. Помірніші методики з поступовим нарощуванням маси більше підходять, швидше для підтримки вже існуючої м'язової маси. Вважається, що при збільшенні інтенсивності за рахунок скорочення перерви між підходами, біцепси і трицепси схильні до перетренування із-за свого відносно маленького розміру як м'язів. Тому інтенсивність тренінгу краще підвищувати за рахунок збільшення робочих вагів.

М'язові пучки біцепса і трицепса прикріплюються окремо до плечового суглоба, але вже разом кріпляться до ліктьового суглоба. Через це неможливо змусити працювати тільки якийсь конкретний пучок м'язів. Проте деякі вправи дають навантаження не на усі м'язи рук, а на окремі два-три пучки. У

тренування рук можна включити вправи, які тренуватимуть один і той же м'яз, але з різних сторін.

ТРИЦЕПС - один з м'язів (разом з біцепсом, наприклад), назва якого знайома більшості людей. Цей м'яз розташований на тильній стороні руки, конкретно - між м'язами ліктя і плеча. Добре накачаний трицепс сильно підкреслює силу рук чоловіка. При цьому у відмінності від біцепса, для демонстрації цього м'яза згинати руку перед публікою не треба, вона і в розслабленому стані розтягне рукав вашого одягу.

Вправ з гантелями на трицепс не так багато, проте усі вони дуже ефективні. Взагалі - кращий спосіб збільшити розміри Ваших рук - це гойдати трицепси гантелями, ні зменювати при цьому положення ліктів. З латині слово трицепс переводиться як триголовий. З назви ясно, що цей мускул складається з трьох частин які виходять з різних точок лопаткою і плечовою кісток; переплітаючись в сухожилля трицепса - вони прикріплюються в ліктьовій області.

М'яз складається з довгого, медіального і зовнішнього голівок.

Довга голівка починається на кістці лопатки, трохи нижче плечової кістки.

Медіальна частина розташовується ближче до ліктя і при цьому між двома іншими. Вона є основою м'яза - дуже товста, але при цьому коротка. Саме ця частина формує візуальну товщину м'яза.

Зовнішня або латеральна голівка трицепса починається на задній поверхні плечової кістки і формує зовнішню частину м'яза.

Основна функція трицепса - це розгинання передпліччя в ліктьовому суглобі. Також трицепс частково відповідає за зближення рук відносно тіла.

БІЦЕПС - або двоголовий м'яз плеча (лат. *musculus biceps brachii*) - складається з двох частин: довгої і короткої голівки. Довга голівка починається сухожиллям від лопатки і проходить по порожнині плечового суглоба, розміщуючись в міжгорбиковій борозні. Коротка голівка проходить від клювоподібного відростка лопатки. Обидві голівки об'єднуються в черевце, що закінчується сухожиллям яке кріпиться до променевої кістки. Від цього сухожилля медіальний відходить плоский пучок, який прикріплюється до передпліччя. Часто про цей відрізок м'язової групи забувають, хоча для створення об'єму його тренування потрібне так само, як і тренування обох голівок біцепса.

Самою часто здійснюваною помилкою при тренуваннях є перевантаження біцепса. Новачки часто нестримно кидаються у бій, виконуючи надто багато вправ і надто багато повторень. Біцепс є відносно невеликим м'язом яка використовується в рухах більших м'язів спини і плеча, надмірне навантаження не прискорить отримання бажаних результатів. Два тренування в тиждень по 10 сетів за заняття більш ніж достатнє навантаження на біцепс для того, що займається будь-якого рівня. Якщо вправи по тренуванню біцепса виконуються після вправ, що дають навантаження на м'язи спини, буде достатні 6 сетів.

Пам'ятаєте, що біцепси, як і інші м'язи рук, із-за їх малого розміру досить легко перетренувати, а значить використовувати вольові тренування, не прислухаючись до свого організму, може привести до травми.

Гойдати біцепси часто не можна! За день ці м'язи відпочити не встигнуть, а Ви все одно їх використовуватимете, роблячи інші вправи з гантелями, краще давати цим м'язам відпочинок в 2-3 дні, а то і 4-5, залежно від того, яких результатів хочете досягти.

Знайте що збільшення кількості днів для тренування біцепса без вказаних вище днів для відпочинку приведе до позитивних результатів - у кращому разі це приведе до перетренованої м'яза, в гіршому - до травми, яка гоїтися буде не менше місяця, а то і трьох-чотирьох.

У тих, хто хоче гойдати біцепси гантелями, виникає питання - що краще: гойдати обидва м'язи відразу або по черзі?. Гантелі дозволяють нам вибирати, у відмінностей від любителів штанги або спеціальних тренажерів. Відповідь залежить зновутаки від мети вправи - якщо це комплекс базових вправ, або Ви просто хочете підтримати м'яз (влаштовують її розміри і форма), або ж потрібна швидкість виконання - те використовуйте одночасний підйом гантелей, від низу до плеча. Якщо ж переслідуються інші цілі - те почергове виконання вправи кожною рукою приведе до потрібних результатів.

Маса біцепса залежить від інтенсивності виконання вправ, а не від ваги. Зрозуміло, в розумних межах.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

У області передпліччя розрізняють дві групи м'язів : передню і задню. У передній розташовуються сгинатели і пронатори, в задній - розгиначі і супінатори. М'язи передньої і задньої груп утворюють поверхневий і глибокий шар

Пам'ятайте, що сильні передпліччя - це основа для роботи з важчою вагою у багатьох вправах з гантелями, де великим навантаженням піддається зап'ястки.

Є і естетична складова на користь сильного і потужного передпліччя. Демонстрація цього м'яза не вимагає теплого сезону або одягу, який прилягає до тіла. Як похвалитися тими ж біцепсами в товстому светрі? А для предплечий досить усього лише трохи засукати рукави.

Передпліччя - ця частина руки складається з безлічі м'язів, які по функціях розділяються на сгинатели і розгиначі кисті і пальців. А значить - можна гойдати їх разом або ж в різні дні тренувань і це потрібно враховувати особливо якщо Ви хочете накачати тільки певну частину передпліччя.

Також, зверніть увагу на те, що передпліччя сильно напружуються під час яких-небудь базових вправ з гантелями, з чого виходить те, що прокачувати їх можна у кінці тренування не напружуючи інші м'язи.

Пам'ятайте, що вага в тренуваннях цих м'язів не головне, важлива правильна техніка виконання. Необхідно робити вправи з повною

амплітудою рухів, щоб усе м'язи потрібної вам частини передпліччя були максимально задіяні - спочатку це майже нездійснено, нічого - дайте м'язам час.

Стежте за тим, щоб зусилля не передавалися на інші м'язи - якщо це відбувається - значить, ще Ви робите щось неправильно, отже вправи принесе менший ефект.

Вправи на м'язи рук : біцепс, розгиначі зап'ястка, згинач зап'ястка, трицепс.

Штанга: згинання рук з штангою, підйом на біцепс штанги із зігнутим грифом (верхній хват), підйом на біцепс штанги із зігнутим грифом, підйом на біцепс з упором під лікті (верхній хват) підйом на біцепс з упором під лікті, розгинання в зап'ястках, згинання в зап'ястках стоячи. жим штанги із зігнутим грифом із-за голови (сидячи), жим штанги із зігнутим грифом із-за голови (стоячи), жим штанги із зігнутим грифом (вузький хват), французький жим.

Тяга блоків : згинання рук (сидячи), згинання рук, згинання обох рук, згинання однієї руки, випрямлення рук на трицепс (у нахилі вперед), тяга вниз на трицепс (пряма рукоять, нижній хват), тяга вниз на трицепс (пряма рукоять), тяга вниз на трицепс (канатна рукоять, вузький хват) тяга вниз на трицепс (канатна рукоять, широкий хват), тяга вниз на трицепс (однією рукою, хватом знизу), тяга вниз на трицепс (однією рукою), тяга вниз на трицепс.

Гантелі: почергове згинання рук (сидячи), почергове згинання рук, почергове згинання рук на похилій лаві, концентрований підйом на біцепс (стоячи), концентрований підйом на біцепс (сидячи), згинання рук (сидячи), згинання рук, підйом гантелей вертикальним хватом, згинання рук на похилій лаві підйом на біцепс з упором під лікоть (однією рукою), розгинання в зап'ястку однією рукою, згинання в зап'ястку однією рукою, згинання в зап'ястках стоячи, випрямлення обох рук назад в нахилі (стоячи), випрямлення руки назад в нахилі (стоячи), випрямлення руки назад в нахилі, випрямлення руки вгору (лежачи), жим із-за голови однією рукою (стоячи), жим із-за голови однією рукою, французький жим сидячи.

Тренажер: підйом на біцепс, випрямлення на трицепс використання ваги тіла, вертикальні віджимання (на лаві), вертикальні віджимання (бруси), віджимання (вузьке розташування рук), віджимання (на одній руці).

Тренажер Смита : жим лежачи вузьким хватом.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ

Великий грудний м'яз (лат. *musculus pectoralis major*) - великий поверхностная м'яз віялоподібної форми, розташований на передніх поверхностях грудей. Під нею знаходиться трикутної форми малий грудний м'яз.

Функція великого грудного м'яза. Приводить руку до тулуба. Опускає підняте плече. При фіксованих верхніх кінцівках підводить ребра, беручи участь в акті вдиху.

Тренування грудей тісно зв'язане з трицепсами, тому плануючи свою тренувальну програму не ставте груди і трицепси в один день. Виконуючи тренування трицепсів і грудей в різні дні ви отримуєте перевагу, яка полягає в тому що в день трицепсів ви задіюватимете груди, але значительно слабкіше, ніж в день грудних м'язів, і це ж торкається трицепсів. Таким чином, навантаження на трицепс і на груди варіюватиметься від легкої до важкої, це перешкоджатиме адаптації м'язів до навантаження створювати суперкомпенсацію різних параметрів, а відповідно набагато краще позначиться на м'язовому рості.

Тренування грудей повинне проходити з частотою що не перевищує двох раз на тиждень для новачків (мінімальний період відпочинку 2 дні).

Виконуйте по 4-6 підходів на груди (сума підходів усіх вправ). Так, новачкам досить одного- двох вправ по три - два підходи відповідно. Оптимальне число повторень для грудей з метою збільшення маси 12-14 разів. Для збільшення сили число повторень 6-8 разів.

Грудні, як і інші м'язи, краще всього гойдаються базовими вправами зокрема жимом штанги лежачи на горизонтальній або похилих лавах і віджиманнями на брусах. Для атлетів із стажем менше 2 років, оптимально не використовувати ізолюючих вправ.

Отже безпосередньо, рекомендовані вправи:

- жим штанги лежачи;
- жим на похилій лаві;
- жим на лаві з нахилом головою вниз;
- розведення рук з гантелями;
- віджимання на паралельних брусах.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ПРЕСУ

Основні м'язи пресу :

- зовнішні косі м'язи (НКМ);
- внутрішні косі (ВКС);
- прямий м'яз живота.

Прямий м'яз живота згинає корпус вперед. Зовнішній косий м'яз служить для згинання тулуба і його повороту, наприклад, при нахилі вперед. Під нею розташований внутрішній косий м'яз живота, а ще глибше - поперечний м'яз. Вони працюють при усіх гімнастичних вправах, пов'язаних з рухами корпусу.

М'язи живота утворюють черевну стінку, утримують і захищають внутрішні органи формують осанку і беруть участь в утриманні хребта. Особливість тренування цих м'язів в тому, що вони відносяться до витривалих м'язів і вимагають великого числа повторень при виконанні вправ.

ЗКМ це найбільша і найбільш видима з трьох плоских абдомінальних м'язів. Зовні косі м'язи живота можна помітити у людини з низьким вмістом жиру у вигляді сліду від тигрової лапи, начебто тигр чиркнув бік втікаючої жертви. Візуально вони пролягають навкоси від грудей до низу живота.

ВКС зовні непомітні, оскільки розташовані під НКМ. Корінна відмінність їх від НКМ в тому, що вони пролягають під кутом 90 градусів до них, і функції їх прямо протилежні.

Прямий м'яз, що служить для згинання хребта і зближення грудей і тазу, що якраз і є мрією для кожного хитавиця "кубики". Зовнішній косий м'яз розташований з боків тулуба і служить для згинання і повернення хребта. Бездоганний колоритний прес здатний прикрити недоліки, який завгодно фігури, тому багато хто прагне до придбання більшого рельєфу.

Але незліченні вправи на прес не завжди дозволяють досягти бажаного. Це пов'язано з тим, що в районі живота, як правило скупчуються жирові відкладення, і скільки треба дужий прес без скоректованої дієти буде не видний.

Також м'язи пресу грають значну роль і надають упевнене виконання вправа – присідання, тяга.

Часто можна почути, що вправа спрямована на верхню або нижню частину пресу. Це не зовсім вірно. Якщо ви даєте навантаження на якийсь м'яз, то вона працює цілком. Проте певні вправи можуть дещо змінити акцент навантаження на частини м'яза. Враховуючи це можна пояснити складність виконання багатьох вправ. Наприклад, часто звучать скарги, що нижню частину особливо важко гойдати. Це, в деякій мірі, відбувається із-за того що в цій області практично нічого тренувати: в нижній частині живота прямий м'яз живота представляє тонку черевну стінку і сполучні волокна, вона є щільнішою в районі вище за пупок.

Варто відмітити, що скручування є набагато ефективнішими вправами. Правильна техніка виконання цієї вправи допоможе вам швидко добитися результатів. При схрещуванні рук попереду важливо не переносити частину навантаження на шию, щоб уникнути травм. Не прагнете подавати тулуб як можна вище - це приведе до включення сгинателів стегна. Скручування є рухом з невеликим діапазоном. Не відривайте нижню частину хребта від поли і, тим більше, не намагайтеся торкнутися ліктем колін. Для посилення ефекту вправи можна помістити те, що обтяжило на груди, а ноги, зігнуті в колінах, покласти на лаву або уперти в стіну.

Наступна інформація важлива для тих, хто хоче знати, як накачати прес в домашніх умовах. По-перше, визначите час і дні, в які ви будете цим займатися. Регулярне тренування пресу є одним з вирішальних чинників ефективності вашої роботи. Домашні вправи для пресу досить робити по годині три рази в тиждень. Частіший графік не рекомендується, оскільки м'язи просто не встигнуть відновитися. Якщо ваші м'язи пресу вже добре розвинені, використовуйте ті, що обтяжили (гантелі або важку книгу).

Вправи для черевного пресу:

Використання ваги тіла: почергові підйоми тулуба з положення лежачі на спині в сід, почергові підйоми тулуба в сід, почергові підйоми тулуба в сід, під'їм тулуби, під'їм тулуби, підйом колін до грудей підйом колін до грудей, підйом колін до грудей, підйом ніг, підйом ніг, під'їм тулуби в сід . під'їм

тулуби в сивий, під'їм тулуби в сід, під'їм тулуби в сивий, V-подібни підйоми підйом колін до грудей.

Тяга блоків: згинання на прес згинання на прес, згинання на прес, повороти корпуси з тягою верхнього блоку, повороти корпусу з тягою нижнього блоку.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ СПИНИ

Красивий торс V-подібної форми завжди був символом класичної чоловічої фігури. Щоб вибрати правильний спосіб того, як накачати спину, треба знати, за які рухи відповідає кожна її ділянка, щоб добитися розвитку потрібних м'язів. М'язи спина беруть участь в усіх рухах тіла людини, їх образно ділять на три частини - верхні, середні і нижні. Кожна частина включає декілька м'язів.

Верхню частину спина складає трапецієвидна, ромбовидна м'язи і м'яз, що піднімає лопатку. Ця ділянка тіла піднімає лопатки і зводить плечі вгору і назад. Правильне тренування спина дозволяє створити красивий рельєф і бажану V-подібну форму.

Середня частина спина містить дуже велику кількість м'язів, що робить її дуже складною для тренувань. Вона включає щонайширші м'язи, велику і малу круглу м'язи, остистий м'яз, задні верхні і нижні зубчасті м'язи, а також верхню частину довгого м'яза. Ця частина тіла допомагає рухати підведену руку вниз, відводить її назад і обертає всередину. При фіксованому положенні плеча ці м'язи підтримують і підводять тулуб. Щонайширший м'яз спина є найбільшим і сильнішим з усіх перерахованих м'язів. Коли ви вирішуєте, як накачати м'язи спина, в першу чергу, приділіть увагу цьому м'язу - її розвиток відповідає за форму, силу і працездатність верхньої і середньої частини спина. Нижня частина спина включає нижню частину довгих м'язів і клубово-реберний м'яз. Усі ці м'язи поверхневі і, головним чином, забезпечують м'язовий малюнок задньої частини тулуба. Особливості анатомічної будови і участь в рухах одночасно декількох м'язів не дозволяють ізолювати виділити окремий м'яз при заняттях.

Щоб отримати максимальну користь з кожної вправи для спина, необхідно розуміти який м'яз за що відповідає.

Пропонуємо вам ознайомитися з основними групами м'язів спина :

1. Щонайширший м'яз спина
2. Трапецієвидний м'яз (має три частини верхню середню і нижню трапецію)
3. Прямі м'язи спина (розгиначі хребта)

Це три основні м'язи, які ми тренуємо. Вони знаходяться по верх інших м'язів спина.

Щонайширший м'яз спина (лат. *musculus latissimus dorsi*) - поверхневі м'язи, що займає усю нижню частину спина верхні пучки в початковій частині прикриті трапецієвидним м'язом.

Трапецієвидний м'яз. Основою верхньої частини спина є трапецієвидні м'язи. Це плоскі м'язи, які мають форму трикутника, оберненого основою до хребта. Вони розташовані між лопатками і разом утворюють трапецію. Ця

група м'язів відповідає за рух кістки лопатки а також усього плечового поясу. Добре розвинені м'язи трапеції оберігають ключицю і шийні хребці від ушкоджень при навантаженнях. Надмірний розвиток цих м'язів зорозвужує плечі.

М'язи, що випрямляють спину. М'язи, які тримають наш хребет в прямому положенні, а також захищають нервові канали, називаються ті, що випрямляють. Вони розташовані в нижній частині спини. Уся група випрямляючих м'язів відмінно тренується становою тягою і силовими вправами.

Люди мають які-небудь проблеми зі спиною, повинні пам'ятати, що при появі болю і неприємних відчуттів під час виконання вправ, необхідно понизити інтенсивність або зовсім припинити виконання вправи. А краще перед початком тренувань отримати кваліфіковану консультацію фахівців - лікаря або тренера, які підкажуть, які вправи для м'язів спини підійдуть саме вам.

Вправи для розслаблення м'язів спини

1. Одно з найпростіших вправ, яке не відніме у вас багато часу, але дасть відчутний результат. Поставте ноги на ширину, так, щоб ви могли зберігати рівновагу, потім, розслабивши шию і руки починайте повільно нахилитися вперед. Затримавшись в цьому положенні на деякий час, ви відчуєте, що біль, що тягне, в попереку стає приємніший. Щоб правильно повернутися в початкове положення, необхідно упертися руками в ноги, і, зігнувши ноги в колінах поступово підніматися, неначе завершуєте присідання. Спину тримаєте прямо.

2. Ще одно не найскладніша вправа - вис на перекладині або турніку. Взявшись за перекладину, спокійно відірвіть ноги від поли, притягуючи їх до живота. Виконуйте цю вправу 10-30 секунд. Встаючи на підлогу, тримаєте спину прямо.

3. І, на закінчення, – вправа-релаксація. Щоб прийняти початкове положення, необхідно сісти і спертися руками об підлогу позаду себе. Притисніть сідниці до підлоги, і, не розгинаючи ніг, ляжте на спину. Лежачи в такому положенні, намагайтеся по можливості щільніше притискатися до підлоги торкаючись його кожним хребцем. Потім повільно витягайте ноги, прагнучи утримати хребет притиснутим до підлоги. Полежите так декілька хвилин із закритими очима. Щоб не шокувати організм, необхідно вставати поступово. Перекиньтесь на живіт зробіть неповне віджимання, потім встаньте на коліна, і, упираючись руками об підлогу, повільно піднімайтеся.

Вправи для зміцнення м'язів спини

1. Ця вправа напрямлено на поліпшення осанки. Ви легко зможете поєднувати вправи для осанки зі своїми звичайними заняттями. Для цього ляжте на підлогу животом вниз. Підкладете під груди який-небудь упор, наприклад, подушку. Потім лежачи в такому положенні і упираючись ліктями в підлогу, ви можете читати книгу, щось писати або дивитися телевізор.

2. Неповні віджимання - вправа корисне для спини і доступне людям з будь-яким рівнем спортивної підготовки. Лежачи на животі, вигинайте спину відриваючи від поли руки і ноги. У такому положенні необхідно затриматися на декілька секунд. За один підхід повторите вправу 10-15 разів.

Вправи для нарощування м'язової маси

Вправи для розвитку м'язів спини діляться на три групи: вправи для трапеці-євидних м'язів, для щонайширших м'язів і для випрямляючих м'язів спини. Усі вони повинні виконуватися з тими, що обтяжили. Крім того необхідно дотримуватися білкової дієти, оскільки саме білок відповідає за нарощування м'язової маси.

Штанга: станова тяга (ноги прямі), станова тяга, нахили з штангою на плечах, вертикальна тяга Т-подібної штанги (у кутку) вертикальна тяга в нахилі вперед (хвatom знизу), вертикальна тяга в нахилі вперед.

Використання ваги тіла: вигинання спини (з підтримкою), розгинання спини (на опорній рамі, руки на голові), розгинання спини (на опорній рамі), підтягування (вузький зворотний хват). підтягування (вузький хват), підтягування (широкий хват), підтягування.

Гантелі: станова тяга (ноги прямі), вертикальна тяга однією рукою (хвatom згори, стоячи), вертикальна тяга однією рукою (хвatom згори), вертикальна тяга однією рукою (стоячи), вертикальна тяга однією рукою, дискові, що обтяжили, вертикальна тяга Т-подібної штанги верхня тяга до грудей (однією рукою), верхня тяга до грудей, тяга до грудей, сидячи (однією рукою), горизонтальна тяга до грудей сидячи.

Тяга блоків: верхня тяга до грудей, горизонтальна тяга до грудей сидячи (вузький хват, спина нерухома), горизонтальна тяга до грудей сидячи (вузький хват) горизонтальна тяга до грудей сидячи (канатна рукоять, спина нерухома), горизонтальна тяга до грудей сидячи (широкий хват, спина нерухома), горизонтальна тяга до грудей сидячи (широкий хват), тяга вниз на щонайширші (вузький хват), тяга вниз на щонайширші.

Тренажер: горизонтальна тяга до грудей сидячи (вузький хват), горизонтальна тяга до грудей сидячи (широкий хват), тренажер Смита, вертикальна тяга в нахилі вперед, Горизонтальні підтягування.

Частенько, вправи на тренажерах являються легше за базові вправи, при яких потрібно більше зусиль, і які примушують працювати більше число м'язових волокон. Вважається, що важкі вправи збільшують не лише верхню частину спини, але і талію. З одного боку, коли ми гойдаємо спину, уникнути навантаження на талію неможливо. З іншого боку, якщо виконувати вправи для збалансованого розвитку тіла, відношення верхньої і нижньої частин тіла залишатиметься пропорційним.

Деякі професіонали радять при нагоді виконувати вправи однією рукою. По-перше, це дозволяє вирівняти сторони тіла, якщо одна з них розвинена менше або більше іншої. По-друге, працюючи однією рукою, можна краще концентруватися на задіяних м'язах. При цьому не потрібно переживати про те, щоб обидві сторони були однаково навантажені. У деяких вправах це також дозволяє збільшити ефективну амплітуду.

Підтягування є в деякому розумінні універсальними вправами, оскільки впливають на багато м'язів. Цілеспрямовано вони діють на щонайширші м'язи: підтягування до грудей розвивають їх нижню область, підтягування за голову - верхню. При зміні хвата міняється і навантаження на певні м'язи. Проте важливо пам'ятати, що занадто велике звуження або розширення хвата заважатиме піковому скороченню щонайширших.

Для тих, хто цікавиться, як накачати спину в домашніх умовах підійдуть вправи з гантелями. У інтернеті можна знайти різноманітні вправи на спину. Тут ви знайдете вправи з використанням ваги тіла і снарядів (штанги, гантелей, тренажерів). До того ж, кожна вправа містить відео інструкції про те як правильно виконувати вправи, і які м'язи задіяні при їх виконанні.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ТРАПЕЦІЄВИДНОГО М'ЯЗА

Трапецієвидний м'яз - це широкий плоский м'яз, який знаходиться в задній області шиї і у верхньому відділі спини. Положення незручне для того, щоб віднести цей м'яз до якоїсь окремої групи - це може бути як м'яз плеча, так і спини і навіть шиї. Проте, більшість тренерів вважають, що цей м'яз більше відноситься до категорії м'язів плеча, із-за способів її накачування.

Як і більшість м'язів - назва цій прийшла до нас з латині і, звичайно ж, не позбавлено сенсу: *musculus trapezius* має форму трикутника але якщо дивитися відразу на дві - те видно буде певна форма трапеції. Основа м'яза звернена до хребетного стовпа, а верхня її частина - до лопатки.

Функція трапецієвидного м'яза плеча - це під'їм і опускання плечового поясу пересування лопаток і участь в нахилах голови, наближає лопатку до хребетного стовпа.

Структура трапеції зв'язує три групи м'язів : шийні, дельтовидні і щонайширші м'язи спини. Накачаний трапецієвидний м'яз, забезпечує нормальне функціонування шиї і плечового поясу, а також оберігає від ушкоджень шийні хребці і ключиці.

Трапецієвидний м'яз складається з трьох частин: верхньої, середньої і нижньої; її м'язові волокна розташовані в різних напрямках, значить, мають різні силові вектори. Розробляючи способи того, як накачати трапецію, врахуйте для найкращого формування трапеції треба опрацювати м'яз в усіх трьох напрямках. Складно виділити однозначний спосіб тренування трапеції, комплекс повинен містити як мінімум по одній вправі на кожну частину м'яза. Верхня її частина є потужною від природи, тому для якісного розвитку трапецієвидного м'яза рекомендується застосовувати серйозну вагу.

Усі три частини трапеції продубльовано ромбовидними, дельтовидними і іншими м'язами. Такі "помічники", в деякому розумінні, знімають навантаження з трапецієвидного м'яза майже в усіх вправах, які рекомендовані для її розвитку. Фактично ізолювати можна тільки верх трапеції - у верхній частині волокна розташовані уздовж шиї.

Скорочуючись, вони коротшають, чим піднімають плечовий пояс, але не зміщують плечі вперед або назад. Для практичного застосування це важливо при виконанні шрагов - не варто "крутити" плечима при виконанні цієї вправи. Корисні виявляться також деякі інші ради для виконання шрагов :

- Не затримуйте дихання.
- Тримаєте голову рівно не опускаючи вперед для скорочення м'язів.
- Тримаєте плечі розгорнутими у вертикальному положенні, не подаючи їх вперед.
- Не згинайте руки в ліктях, це обмежує зусилля на трапецієвидні м'язи і призводить до навантаження біцепса.
- Стежите за вагою: при занадто великій вазі м'яза неможливо пропрацювати в достатній амплітуді.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ НІГ

Про красиві ноги мріють усі, але як накачати м'язи ніг якщо це нелегко навіть для професійних спортсменів? Наш сайт пропонує вашій увазі не лише детальний опис різноманітних вправ, але і відео, на якому ви можете бачити правильну техніку їх виконання для того, щоб накачати ніг у домашніх умовах.

Найбільш ефективні вправи на ноги - це присідання. Виконувати їх можна з тим, що обтяжило і без нього. Важливо пам'ятати, що присідання (особливо з тим, що обтяжило) створюють значне додаткове навантаження на низ спини. Тому виконувати вправи для ніг краще у супроводі тренера, який зможе підібрати правильну вагу і показати правильну техніку виконання вправ. Дуже часто виникають побоювання з приводу травм колін при виконанні присідань. Цей ризик повністю зникає, якщо робити вправи правильно.

При виконанні присідань, особливо з тими, що обтяжили, важливе положення корпусу : тіло має бути розташоване рівно при підйомі з положення присідання. Полегшити собі завдання можна якщо зробити глибокий вдих і затримати дихання перед початком випрямлення або підйому. Професіонали також радять періодично міняти положення штанги через два тренування: тримати її то ззаду, то попереду.

При виконанні присідань паралельно полу, крім того, що ми гойдаємо ноги, ми також опрацьовуємо сідничні м'язи. Від положення стоп залежить те, на яку частину ноги йтиме навантаження. При постановці стоп ширше за плечі основне навантаження буде спрямовано на внутрішню частину стегна, при вузькій постановці гойдаються м'язи зовнішньої сторони стегна.

Попутно з виконанням присідань збільшуватимуться і сідниці. Цього не варто лякатися, розвиток цих м'язів теж важливий, як і розвиток спини стегон і інших частин тіла. На фоні добре розвиненої загальної мускулатури нерозвинені сідниці створять безглузду картину. Сідниці також можуть здаватися значно більше, чим вони є насправді, якщо у вас нерозвинені, плоскі біцепси стегон. В цьому випадку важливо включати в тренування

роботу над біцепсами стегон, щоб зберегти необхідну пропорцію між сідницями і ногами. Біцепси стегон можна добре розвинути при виконанні станової тяги на прямих ногах і присідань приблизно з однаковими вагами.

Треба сказати, що присідання задіють практично усі групи м'язів в тілі. Не забувайте, що розвиток м'язів ніг, спини і таза - основа м'язового росту в усьому тілі. Приділяючи присіданням багато часу і сил, ви запускаєте процес накачування усіх м'язів тіла. Більша кількість присідань дорівнює більшому потенціалу. Потужні м'язи нижньої частини тіла - перший крок в створенні накачених рук і плечей.

Тренування ніг за допомогою підйомів на шкарпетках допомагає накачати литки. При виконанні вправи на одній нозі вага тіла виступає обважнювачем, для додаткового навантаження можна також узяти гантель в руку, протилежну до ноги, на яку йде навантаження. Зміна положення робиться після досягнення граничного болю в ікрі.

Скакалка є чудовим прикладом того, як накачати ноги без використання складних тренажерів. Починати можна з 20-30 стрибків, збільшуючи з кожним днем кількість повторів, а потім і темп вправи. Стрибки на скакалці також сприяють підвищенню витривалості нижніх кінцівок. Іншим чудовим прикладом того, як накачати ноги в домашніх умовах, являються випади. При його виконанні важливо стежити за положенням коліна : воно не повинне йти вперед стопи. Не варто скидати з рахунків і присідання з гантелями - вони є хорошою альтернативою для охочих займатися удома.

Вправи для м'язів ніг

Використання ваги тіла: підйом на шкарпетки (на одній нозі), підйом на шкарпетки, підйоми на шкарпетки в нахилі, присідання з виставленою вперед ногою, випади, присідання, відведення стегна, відведення ноги в положенні лежачи.

Тренажер: підйом на шкарпетки (тренажер Гаккеншмидта під кутом 45°) підйом на шкарпетки (тренажер Гаккеншмидта), підйом на шкарпетки (сидячи), підйом на шкарпетки (стоячи), жим ногами під кутом 45° (тренажер Гаккеншмидта), гакк-присідання (тренажер Гаккеншмидта), жим ногами сидячи вертикально, згинання ніг (лежачи), згинання ніг (сидячи), розгинання ніг тренажер Смита, підйом на шкарпетки (стоячи), присідання з штангою спереду, випади, присідання.

Штанга: станова тяга (ноги прямі), станова тяга, присідання з штангою спереду, нахили з штангою на плечах, випади, присідання.

Гантелі: випади, станова тяга (ноги прямі) м'язи або м'язи.

АТЛЕТИЧНІ ВПРАВИ І ТРАВМАТИЗМ

Часто доводиться чути думка: мовляв, атлетична гімнастика тим і хороший, що він - неконтактний вид спорту. У нім немає єдиноборств, боротьби і зіткнень. Тобто немає і ризику отримати травму.

Небезпечна помилка. У атлетичної гімнастики є і боротьба, і єдиноборства і зіткнення. І Вашим партнером-супротивником тут виступає "залізо", а воно помилок не прощає.

Отже уникнути травм у бодібілдингу або хоч би звести ризик їх отримання до мінімуму можна і треба наслідуючи певні правила організації тренувань і поведінки в спортивних залах і клубах.

Не забувайте, що будь-яка, навіть сама незначна травма не лише шкодить Вашому здоров'ю, гальмує Ваш прогрес у будівництві тіла, але і завдає Вам морального збитку. Якщо ви звикли наполегливо тренуватися і ваші зусилля винагороджуються ростом м'язових об'ємів і силових показників, то, припиняючи тренування із-за травми, ви зазнаєте глибокий жаль, спостерігаючи, як Ваші колеги по залу продовжують тренуватися і прогресувати. Якщо ви - бодибилдер, що змагається, то травма може вибити вас з графіку підготовки змагання або зірвати плани Ваших виступів. Усе це завдає атлетові глибокого морального збитку, що посилюється тим, що, як правило, винити в цьому нікого, окрім себе самого.

На жаль, такі випадки нерідкі, причому частіше вони спостерігаються не серед новачків, а серед досвідчених атлетів, і причини цього ми спробуємо проаналізувати нижче.

Набагато легше попередити травму, чим її заліковувати. Тому потрібно чітко знати головні причини травматизму і способи надання невідкладної першої медичної допомоги.

Спробуємо спочатку розібратися в головних причинах травм і в тому, як усунути ці причини. Відповідно до даних сучасної спортивної медицини головні причини травматизму у бодібілдингу можуть бути умовно розділені на декілька **груп**:

1. Неправильна організація і методика тренувань

Нераціонально складена програма ваших тренувань, відсутність чіткої схеми і плану підготовки, недисциплінованість ваших підопічних (якщо ви - тренер) або ваша власна (якщо ви - що тренується) може створити передумови для травм.

Постарайтеся обов'язково тренуватися в залі або клубі, яким керує досвідчений, обізнаний тренер. Якщо власник залу або клубу не в змозі відповісти вам на деякі питання, що стосуються планування занять або ж відмовляється скласти вам індивідуальну програму, знайте, це - не Ваш клуб.

При освоєнні будь-якої нової вправи обов'язково розпочинайте з ваги, яка дозволить вам виконати не менше 20 повторень в підході.

Не квапитеся збільшувати робочу вагу. Нехай ваша м'язова і нервова система освоюють нові для себе рухи, напрями тяги м'язових волокон і біомеханіку. Саме через між м'язову координацію, що не склалася, при освоєнні нових вправ можуть траплятися травми раніше усього розтягування і розриви м'язів, зв'язок і сухожилів.

2. Порушення методики тренувань

Якщо Ви не дотримуєтеся принципу послідовності і поступовості в нарощуванні навантажень, а Ваш тренер не знає основ індивідуалізації

тренувального процесу те у результаті Ви неминуче зіткнетеся з небезпекою травм. За статистикою, ця група зумовлює від 40 до 70% усіх травм.

Не можна кидатися з однієї крайності в іншу при плануванні своїх занять; усі зміни тренувальної програми мають бути плавними і логічно витікати одно з іншого. Ваш тренер зобов'язаний при складанні програми враховувати особливості Вашого тілесного типу, кістяка стани здоров'я, вікові і статеві особливості, фізичну і технічну підготовленість.

До цієї ж групи причин відноситься і зневага якісною розминкою.

Розминка - дуже важливий засіб підготовки організму до напруженої роботи, і переважна більшість травм у бодібілдингу є слідством неякісної або неповної загальної і спеціальної розминки. Загальна розминка повинна підготувати увесь організм до роботи тому в неї слід обов'язково включати нахили, махи, розтягуючі вправи, підскоки, присідання без тих, що обтяжили, а іноді навіть легкий самомасаж на ті групи м'язів, які випробовують легку хворобливість після попереднього тренування. Показниками якісної розминки загального характеру є легкий піт і відчуття поліпшеного кровообігу в усьому організмі.

Спеціальна розминка повинна проводитися перед кожною базовою вправою, яка включена у вашу програму. Це може бути 1-2 підходи з вагою, що становить приблизно 50% від Вашої робочої ваги в цій вправі, виконаних в граничному числі повторень.

Деякі спортсмени вважають, що витрачають надто багато часу і зусиль на розминку, тому, увійшовши до залу і зробивши дещо махів руками, тут же укладаються під велику вагу на лаві для жиму.

Знайте, що ніж менше часу ви витрачаєте на якісну розминку тим більше часу доведеться вам витратити на лікування травми і відновлення після неї.

Декілька слів - про страховку. Чим досвідченішим і сильнішим Ви стаєте, тим солідніше стають ті ваги, з якими Вам доводиться працювати, і тим потрібніше вам хороший і надійний партнер, який би упевнено страхував вас. Особливо важлива страховка у базових вправах типу присідань з штангою, жимів з штангою або гантелями лежачи, жимів стоячи або сидячи із-за голови. Іноді страховка потрібна і при виконанні ізольованих вправ, наприклад розведень рук з гантелями лежачи або ж згинання рук з штангою на лаві Скотта.

По-перше присутність партнера допомагає вам зосередитися на якісному виконанні вправи і не витрачати частину зусиль на турботу про збереження рівноваги або ж думки про відмову м'язів, що наближається.

По-друге, партнер, вчасно включившись в роботу, може допомогти вам виконати ще парочку останніх, найцінніших для бодібілдера повторень з біля граничним зусиллям.

По-третє, іноді саме присутність партнера допомагала багатьом атлетам уникнути травми коли важка вага виходила з-під контролю і "душила" атлета.

3. Порушення правил змісту тренувального залу і умов безпеки в нім

Від 15 до 20% усіх травм трапляється саме через ці порушення.

Поza всяким сумнівом абсолютно усі клуби атлетичної гімнастики мають право на існування, проте, починаючи заняття в таких місцях, вам корисно переконатися в тому, що наявне там устаткування і снаряди досить надійні і стійкі. Перед початком роботи на блоковому пристрої перевірте якість тросів, кріплень рукоятей, надійність фіксації стопорів. Ні в якому разі не починайте працювати на лаві, дошка якої неміцно пригвинчена до основи. При присіданнях обов'язково користуйтеся спеціальною жорсткою взуттям (краще всього штангетками), а також важкоатлетичним поясом. У міру того як ви стаєте досвідченіше і починаєте працювати з усе більш важкими снарядами, іноді корисно користуватися еластичними бинтами (на колінному і ліктьовому суглобах). Проте не зловживайте носінням цього поясу або бинтів впродовж усього заняття. Якщо ви думаєте, що, не знімаючи цей наряд впродовж усього тренування, ви більше схожі на "крутого" атлета, то помиляєтеся. Ви більше схожі на елементарно безграмотну людину який не знає, що еластичний бинт, та і важкоатлетичний пояс дещо погіршують кровообіг за рахунок передавлювання кровоносних судин, а погіршення кровообігу завжди означає уповільнення відновлення.

Особливо часто люди травмуються в спортклубі через небажання підтримувати в приміщенні елементарний порядок. Деякі атлети страждають просто-таки хворобливою схильністю розкидати навколо себе масу "млинців", замків і гантелей. Звичайно це - егоцентрики яким важливо, щоб усі навкруги бачили, наскільки напружено вони тренуються. Заведіть собі суворе правило: попрацював з снарядом або на тренажері - прибери його на місце або ж приведи в початковий стан.

Якщо ви - тренер або інструктор, пам'ятайте що новачків потрібно провести по усьому залу і пояснити особливості роботи на кожному з тренажерів і снарядів. Часто новачки, не знаючи елементарної техніки безпеки, травмують своїх колег, знімаючи "млинці" з одного кінця грифа і дозволяючи "млинцям" з іншого навантаженого кінця, обрушуватися на підлогу (у кращому разі) або на ноги інших атлетів (у гіршому).

4. Незадовільна виховна робота з атлетами

Ця група причин відповідальна приблизно за 8-15% усіх травм, що трапляються в залах. Відсутність дисципліни в залі, незосередженість атлетів, сторонні розмови, жарти і сміх відволікають не лише Вашу власну увагу, але заважають іншим атлетам. Будь ласка постарайтеся усі бесіди про футбол, хокей, дівчат або вчорашньої п'ятки винести за межі залу. Навіть якщо це - комерційний зал. Якщо Ви платите гроші за заняття, це не означає, що Ви купили право заважати тим, що іншим, що займаються якісно тренуватися.

Якщо ви - тренер, то із самого початку прищеплюйте атлетам етикет поведінки в залі. Згадайте, як ввічливо поводяться рукопашники, входячи у свій зал, хоча після цього слідує зовсім не обмін компліментами, а град ударів костоломів. Щось подібне має бути і в залах для занять бодібілдингом. Як мінімум Ви повинні вимагати, щоб незалежно від стажу тренувань і

досягнутого рівня бодибілдеры були взаємно ввічливі і попереджувальні, не відмовляли один одному в допомозі, страховці, уміли спілкуватися.

Часто буває, що атлет, відійшовши на секунду від снаряда, потім виявляє, що з одного кінця грифа вже знятий 20-кілограмовий млинець або ж зник замок. Якщо вчасно цього не помітити, травма Вам гарантована.

5. Порушення правил лікарського контролю

Від 2 до 10% усіх травм в спортзалах відбувається в силу :

- допуску до тренувань новачків без дозволу лікаря, або ж безграмотного призначення програми вправ людям що страждає яким-небудь розладом здоров'я (особливо остеохондрозами, м'язовими невралгіями, радикулітами);

- невірний підбір вправ без урахування стану здоров'я занадто поспішний допуск до відновлення занять після перенесеного захворювання або травми - вірний шлях до травми або її рецидиву на серйознішому рівні;

- грубі порушення режиму (вживання спиртного напередодні або в день тренування, нічні гулянки, не санкціонований тренером або лікарем прийом лікарських препаратів) теж вносять чималий вклад в число травм в культуристических залах. Вони ведуть зазвичай до перенапруження або виникнення стану перетренованої, а це частенько виливається у важкі і небезпечні для усієї кар'єри атлета травми.

Якщо Ви - тренер, то заведіть собі в залі правило: нікого не приймати без медичної довідки. Слід мати на увазі, що, начувшись про цілющі властивості бодібілдингу, багато людей йдуть в зал, навмисно приховуючи деякі свої недуги або відхилення у фізичному розвитку в надії від них позбавитися за допомогою "хитавиці заліза". Це може надто пізно проявитися згодом на тренуванні у вигляді гіпертонічного кризу, серйозних порушень кровообігу або ж ушкоджень опорно-рухового апарату.

Якщо Ви - атлет, то така вимога тренера або власника залу не повинна вас ображати. Передусім це Вам же на користь. Періодична диспансеризація допоможе вам знати точний стан свого здоров'я і попередити розвиток будь-якого роду передпатологічних станів.

Такі найзагальніші і простіші способи уникнути травм на тренуваннях. На жаль, навіть їх дотримання не гарантує спортсмена від отримання ушкоджень на усі 100 відсотків.

НАГАДАЄМО: ніколи не нехуйте розминкою! Вага не повинна переважати техніку виконання вправ!

Передусім, слід знати, що травми можна умовно розділити на три групи:

- ушкодження зв'язок суглоба;
- переломи кісток і вивихи суглоба;
- ушкодження сухожилів.

При ушкодженні зв'язок I міри суглоб зберігає стабільність, хоча є хворобливість, набряклість і деяке обмеження рухливості в суглобі.

При ушкодженні зв'язок II міри у зв'язку з частковим їх розривом суглоб набагато менш стабільний. Больові відчуття і набряк тканин різко обмежують об'єм рухів в суглобі.

При ушкодженні зв'язок III міри в результаті повного їх розриву суглоб нестабільний. Різкий біль і великий набряк роблять неможливими рухи в суглобі навіть в незначному об'ємі.

Якщо травма сталася, а лікарська допомога з якої-небудь причини недоступна, то дуже важливо, щоб ви зробили ВДИХ.

Метод ВДИХ містить в собі:

Піднесене положення травмованого суглоба вище за рівень серця, щоб зменшити набряк м'яких тканин і біль. Підкладете під травмовану область пару великих подушок, і ви доб'єтесь бажаного ефекту.

Тиск, який необхідно прикласти до травмованої області, має бути помірним, але постійним. Одним з найбільш доступних методів є використання еластичного бинта, який накладається за принципом "знизу-вгору", на 7 -10 см вище за рівень ушкодження.

Відпочинок потрібний для того, щоб виключити подальше ушкодження постраждалої області. Період спокою травмованої області залежить від характеру і тяжкості ушкодження але спортивні лікарі намагаються повернути своїх пацієнтів до активних рухів в гомілковостопному суглобі якомога раніше, щоб не допустити атрофії м'язів. Занадто тривалий відпочинок призводить до втрати проприоцептивного почуття, коли організм як би "забуває" як користуватися м'язами і контролювати положення в просторі.

Холод зменшує набряк м'яких тканин, запальний процес в місці ушкодження і біль. В якості охолоджувального агента можна використовувати лід, сніг а при їх відсутності звичайну холодну воду з-під крану. Лід або сніг можна прикласти відразу ж після травми і тримати 10-15 хвилин. Накладена пов'язка періодично змочувана (практично безперервно) холодною водою з-під крану менш ефективна, чим лід або сніг.

Через 40-60 хвилин процедуру можна повторити і робити так кожен годину, особливо впродовж першої доби з моменту травми.

Застосовують метод ВДИХ зазвичай впродовж 2 діб з моменту травми.

Повертатися до звичайного способу життя а тим більше до занять спортом після отриманої травми слідує поступово і краще під контролем фахівця. Відновлення може зайняти від декількох днів до декількох тижнів, залежно від характеру і тяжкості ушкодження.

Сьогодні, на жаль ушкодження плечових, гомілковостопних і колінних суглобів досить звичайна справа, як для спортсменів, так і для людей, що ведуть активний спосіб життя.

Бажання займатися спортом з метою поліпшення свого фізичного, тобто і будь-якого іншого стану, безумовно похвальний і навіть благодійний намір. Дозволимо собі невеликий каламбур, сказавши, що дорога в травматизм часто буває, вистилає цими самими благими намірами. Приклад із згаданими суглобами тут як не можна, до речі, тому, що ці суглоби травмуються їх

власниками набагато частіше, ніж будь-які інші суглоби тіла людини. До речі, абсолютно необов'язково бути спортсменом, щоб мати реальну можливість пошкодити їх.

Ушкодження верхнього плечового поясу, голеностопа і колінних суглобів, за деякими даними, складають більше 50 відсотків усіх спортивних (і неспортивних!) травм. Якщо з 10 чоловік 8 хоч би один раз в житті випробують больові відчуття в ділянці спини те травмували перераховані суглоби (особливо, кісточки), мабуть, усе 10! Що ж до кісточки, то навіть високі каблуки, на жаль, також значно збільшують ризик травматизму. Як вже говорилося вище абсолютно необов'язково бути професійним спортсменом, щоб випробувати увесь комплекс відчуттів, пов'язаних з підвернутою стопою. Підвернути стопу можна, виходячи з автобуса, танцюючи на дискотеці або взагалі на "рівному місці", потрапивши ногою в невелику вибоїнку.

Усе це особливо актуально зараз, коли, незважаючи на усі політико-економічні катаклізми, ми спостерігаємо справжній вибух популярності фізичної активності і тренувань з тими, що обтяжили.

Суглоби верхнього плечового поясу, голеностопа і колінні, піддаються значним навантаженням в сучасному тренінгу, що пред'являє підвищені вимоги до цілісності, рухливості і стабільності плечового суглоба і структур, що оточують його.

Крім того, багатьом спортсменам і фізкультурникам, на жаль, не з чуток відомо про проблеми, пов'язані з ушкодженнями верхнього плечового поясу, голеностопа і колінних суглобів. Так званий синдром надмірного використання суглоба дуже підступний і не щадить ні професіоналів, ні любителів, ні молодих і ні "вікових" спортсменів і фізкультурників. Інтенсивність больових відчуттів може варіюватися залежно від тяжкості ушкодження. В той же час навіть незначні больові відчуття або просто дискомфорт в області плеча, кісточки або коліна можуть перешкодити вашим тренувальним і побутовим планам. Як видно з назви синдрому надмірного використання суглоба він розвивається в результаті неадекватних фізичних навантажень (вправ). Парадокс полягає в тому, що травму, викликану надмірними вправами, можна попереджувати, а часто і усунути за допомогою фізичних вправ.

Перш ніж приступити до вправ для зміцнення колінного, суглоба голено-стопного або плечового, необхідно мати чіткий план дій. Сподіваємося, що наступні рекомендації допоможуть вам не лише скласти свою програму з оздоровлення плечових суглобів голеностопів і колін, але і успішно втілити її в життя.

- Якщо ви проходитье, курс лікування після травми або захворювання колінного, гомілковостопного або плечового суглоба, виконуйте тільки ті вправи, які рекомендовані вам лікарем. Ретельно наслідуйте його вказівки, щоб не погіршити свій стан "самовільними" тренуваннями.

- Якщо у вас немає проблем з колінами і плечима, і ви хочете, щоб їх не було і далі, розпочніть свої тренування з легенив, щадних вправ і поступово у

міру збільшення м'язової сили і рухової навички, переходите до складніших рухів.

- Уникайте (особливо спочатку) тренувань, що виснажують і тривалих. Замість позитивного ефекту вони можуть виявитися причиною погіршення стану ваших колін.

- Якщо під час тренування або якої-небудь вправи ви переживаєте больові відчуття припините виконувати цю вправу і порадьтеся зі своїм лікарем.

- Для забезпечення безпеки тренування і збільшення м'язової сили виконуйте вправи повільно і плавно, без ривків.

- Вказані нижче вправи можна виконувати з маси м'язової тканини (без тих, що обтяжили). Зменшуючись в об'ємі в результаті викликаного травмою деякої атрофії, м'язи стегна або плеча слабшають і не можуть повною мірою працювати з великими вагами. Усе залежить від вашого фізичного стану і тренувального досвіду. Після того, як сила м'язів зросте, можна переходити до "солідніших" вагів і просунутих вправ

Якщо ви зазнаєте труднощі у визначенні свого фізичного стану звернетеся до лікаря або фахівця з лікувальної фізкультури.

- Їзда на велосипеді або велоергометрі до і після виконання фізичних вправ чинить не лише сприятливу дію на коліна і м'язи, що оточують їх, але і підвищує витривалість і покращує загальний фізичний стан.

- Після того, як за допомогою фізичних вправ ви зумієте забезпечити суглобу стабільність, а м'язам - силу, то можете поступово, небоязливо, розширювати сферу своїх спортивних інтересів і насолоджуватися бігом, тенісом, футболом або іншими улюбленими видами спорту.

Плечовий, гомілковостопний і колінний суглоби – найрухливіші і в той же час самі нестабільніші суглоби тіла людини. Тут якраз той самий випадок, коли стабільність приноситься в жертву рухливості. Слід врахувати що практично будь-який суглоб нашого тіла хороший настільки, наскільки хороші м'язи, що оточують його. Особливо актуально це для плечового і колінного суглобів. Не лише функція, але і стабільність цих суглобів цілком залежать від м'язів, що оточують їх. Так званий м'язовий дисбаланс, коли сила одного м'яза (чи групи м'язів) значно перевершує силу іншого м'яза (чи іншої групи), дуже часто є причиною розвитку різних патологічних станів опорно-рухового апарату. Так наприклад, старанно працюючи над підвищенням сили дельтовидного (трапецієвидною, щонайширшій, великий грудний і тому подібне) м'яза, спортсмен в той же час збільшує силу, яка прагне "вирвати" голівку плечової кістки з суглобової западини лопатки що рано чи пізно може привести до травми плеча і плечового суглоба. Якщо ж одночасно працювати над збільшенням сили і еластичності м'язів ротаторної манжетки, що стабілізують суглоб, ризик травми може бути зведений до нуля. Окрім цього, вдячні м'язи погоджено працюючи, дозволять вам значно підвищити потужність ваших тренувань.

Включите деякі ці вправи в план своїх тренувань і виконуйте їх три рази в тиждень. Починати треба з невеликими вагами, які дозволять вам виконувати вправи плавно і без ривків.

Вправи для ліктьового суглоба:

1. Ляжте на спину. Відведіть праву руку з гантеллю 1 - 9 кг убік на рівні плеча і зігніть її в лікті під прямим кутом. Не відриваючи лікоть від пола (покладіть під нього м'який рушник), повертайте плече, торкаючись по черзі пола тильною і внутрішньою стороною кисті. Виконуйте вправу плавно, без ривків. Зробіть 12-15 повторень, поміняйте руки і повторите вправу. Виконаєте 2-3 підходи на кожную руку.

2. Ляжте на лівий бік. Права рука з гантеллю 1 - 9 кг зігнута в лікті під прямим кутом і притиснута до тулуба (прокладете згорнутий рушник). Утримуючи лікоть притиснутим до тулуба, повертайте плече так, щоб кисть була спрямована вгору. Плавно поверніться в початкове положення. Повторите 12-15 разів. Поміняйте сторони і повторите вправу. Виконаєте по 2-3 підходи на кожную руку.

3. Прикріпіть еластичний бинт до ручки дверей. Тримаючись за бинт правою рукою, зігнутою в лікті під прямим кутом, приведіть її до тулуба. Повільно поверніться в початкове положення. Повторите 12 - 15 разів. Поміняйте сторони і повторите вправу. Виконаєте по 2-3 підходи на кожную руку.

4. Сядьте на підлогу, помістивши прямі руки за собою, пальці рук повернені від себе. Подавшись грудьми вперед до відчуття комфортного натягнення (ні в якому разі не болі!) в обох плечах утримуйте це положення впродовж 15-25 секунд.

5. Станьте лицем до стіни, помістивши прямі руки на стіну. Нахилитесь вперед наскільки можливо (без больових відчуттів), не міняючи положення рук, утримуйте цю позу впродовж 15 - 25 секунд.

6. Підніміть одну руку перед собою на рівні плеча. За допомогою другої руки приведіть руку до грудей до відчуття натягнення (не болі!) в області плеча і утримуйте це положення впродовж 15 - 25 секунд. Поміняйте руки.

Вправи для нижніх кінцівок суглоба :

7. Ляжте на спину, зігніть праву ногу в колінному суглобі, це допоможе вам не прогинатися в попереку під час виконання вправи і захистить спину від ушкоджень. Повільно підніміть ліву ногу, випрямлену в коліні вгору на 50 - 60 см і утримуйте її в цьому положенні 5-10 секунд. Поверніться в початкове положення і повторите вправу, піднімаючи вгору праву ногу. Виконаєте 3 серії вправ по 5-10 повторень на кожную ногу в одній серії.

8. Ляжте на спину. Ліва нога випрямлена права зігнута в колінному суглобі під кутом 90 градусів. Напружуючи м'язи задньої поверхні правого стегна, притисніть праву стопу максимально щільно до підлоги і утримуйте її в цьому положенні 5-10 секунд. Поміняйте положення ніг і повторите вправу. Виконаєте 3 серії вправ по 6-12 повторень на кожную ногу в одній серії.

9. Сядьте на стілець (табурет, стіл...) і підкладете під коліна згорнутий в ролик рушник. Прикріпіть на кісточки (область гомілковостопних суглобів) того, що обтяжило (вага того, що обтяжило залежить від рівня вашої тренуваності). Повільно розгинайте ногу в коліні до випрямлення і утримуйте її впродовж 2-4 секунд. Плавна поверніться в початкове положення і повторите вправу вже іншою ногою. Виконаєте 3 серії по 10 - 12 повторень на кожен ногу в одній серії.

10. Ляжте на живіт з випрямленими в колінах ногами. Прикріпіть на кісточки те, що обтяжило (вага тих, що обтяжили залежить від рівня вашої тренуваності). Намагаючись не відривати таз від поли, і не прогинаючись в попереку, повільно зігніть ногу в колінному суглобі, наскільки це можливо і утримуйте її в цьому положенні 2-4 секунди. Плавна поверніться в початкове положення і повторите вправу вже з іншою ногою. Виконаєте 3 серії вправ по 10 - 12 повторень на кожен ногу в одній серії.

11. Притулившись до стіни лопатками і сідницями, поставте ноги на ширині плечей, ступні на відстані 40-50 см від стіни. Ковзаючи спиною вниз, зігніть ноги в колінах під кутом 90 градусів і утримуйте себе в цьому положенні 1-4 секунди. Плавна поверніться в початкове положення. Виконаєте 3 серії вправ по 10 - 30 повторень (залежно від вашої тренуваності).

Дуже хороший спосіб перевірити рівень вашої тренуваності полягає в наступному. Зігнувши ноги під кутом 90 градусів, залишайтеся максимально довго в цьому положенні. Якщо вам вдалося протриматися 1 хвилину, можете називати себе спортсменом, якщо 3 хвилини - ви професіонал, якщо 5 хвилин - ви з клану чемпіонів.

12. Знайдіть будь-який об'єкт заввишки 30-40 см, здатний витримати вашу вагу. Це може бути лавка, стопка книг і так далі. Поставивши ногу на усю ступню, підніміться на цей об'єкт як на сходинку, випрямивши опорну ногу в колінному суглобі. Зійдіть вниз і підніміться знову, спираючись вже на іншу ногу.

Виконаєте 3 серії вправ по 6-12 повторень на кожен ногу в одній серії.

13. Поставте перед стіною, упріться в неї руками, поставивши ліву ногу, зігнуту в колінному суглобі, попереду правої, повністю випрямленої. Не відриваючи праву п'яту від поли, подайтеся вперед відчуваючи натягнення в нижній частині гомілки. Утримуйте це положення впродовж 7-10 секунд. Поверніться в исходное положення і поміняйте ноги. Виконаєте по 3 повторення на кожен ногу.

14. Сядьте на підлогу, закріпивши один кінець пов'язаного гумового бинта на стопі а другий на ніжці столу так, щоб, долаючи його опір, рухати стопою: назовні, усередину, до себе, від себе (утримуючи вільний кінець бинта в руках).

Виконаєте 3 серії по 15 - 25 повторень в кожен сторону.

15. Поставте перед стіною і, дотримуючись руками, якщо це необхідно, піднімайтеся на пальцях стоп, намагаючись піднімати п'яти як можна вище від поли. Виконаєте 3 серії по 25-30 повторень. Добившись

збільшення сили литкових м'язів надалі можна виконувати вправу на одній нозі.

Вправи - це найбільш реальна і ефективна допомога, яку ви і тільки ви зможете зробити своїм суглобам. Роль вправ неможливо переоцінити особливо коли справа стосується профілактики ушкоджень суглобів або реабілітації (відновлення) після отриманої травми. Вправи не лише збільшують потужність м'язів і еластичність зв'язок, навколишніх суглобів, але і відновлюють проприоцентивное почуття допомагаючи організму "згадати" втрачені навички.

Виконуйте ці вправи хоч би один раз в день, особливо якщо ви схильні до травм кісточки. І запам'ятаєте правило: ваші суглоби хороші настільки, наскільки хороші м'язи, що оточують їх.

Суглоб може стати "проблемним" не лише в результаті травми або захворювання але також в результаті недоліку фізичної активності, яку прийнято називати гіподинамією (про користь вправ!). Сумним результатом цього процесу є атрофія м'язів - втрата організмом частини міри забезпечувати рухливість і стабільність суглоба. Основне навантаження по підтримці ваги тіла і забезпеченню стабільності суглоба лягає, таким чином, на зв'язки, суглобову сумку і хрящі суглобових поверхонь суглоба, Навіть якщо раніше ви і мали здорові суглоби те при виникненні атрофії м'язів проблеми не зможуть себе довго чекати.

Якщо ви часто травмуєтеся або займаєтеся "ризикованим" видом спорту (баскетбол, футбол, теніс та ін.), має сенс використовувати додаткові методи захисту. Такими можуть бути спеціальні биндажі ("голеностопники"), еластичні бинти або тейпи та ін. (радимо отримати додаткову консультацію у фахівців спортивної медицини), що накладаються за спеціальною методикою.

Нагадуємо, що у тому випадку, якщо ви вже травмували суглоб і біль переслідує вас достатньо довго, вам слід здатися лікаріві.

Фахівець в області спортивної медицини (спортивний лікар, хірург-ортопед) зможе розібратися в патології суглоба. Річ у тому, що в патологічний процес, окрім плечового або колінного суглоба, можуть бути залучені і інші суглоби верхнього плечового поясу голеностопа або стегна і відповідні м'язи, зв'язки, бурси, нерви і так далі. Тільки кваліфікований фахівець зможе дати вам правильну раду.

Основні причини травматизму при виконанні атлетичних вправ

1. Неправильна техніка.

Найбільш типовою помилкою, що призводить до травм, є незнання техніки виконання вправ. Неправильна техніка може розтягнути або розірвати мускул вмить.

Кожен людський орган має строго певну біомеханічну траєкторію руху. Прагнете досягти ідеальної техніки - ніяких відхилень від оптимальної траєкторії. Чи робіть повторення з досконалою технікою або зменшите вагу.

2. Занадто велика вага.

Використання занадто великої ваги при виконанні вправ - вірний шлях до травми. Велика вага - це коли: ви не можете контролювати снаряд під час негативної фази; ви не можете виконувати рух по строгой біомеханічній траєкторії; ви повинні сіпнутися або сильно напружитися, щоб зрушити вагу з місця.

Неконтрольована штанга або гантель поводить себе по-своєму; вага покоряється законам гравітації і прагнути впасти. Те, що знаходиться на її шляху або пов'язане з нею знаходиться в небезпеці.

3. Тренування без партнера.

Якщо ви займаєтеся вже достатньо довго, ви кінець кінцем, досягнете точки, коли вам знадобиться партнер для безлічі вправ, включаючи присідання і жим на лаві. Коли ви тренуєтеся досить інтенсивно, а так і повинно бути, ви можете неусвідомлено пропустити повторення. Це не страшно - це - ознака що ваша інтенсивність наближена до межі, якщо, звичайно ви не перестаралися, і не порушили цей бар'єр. Все ж, коли ви так тренуєтеся, ви потребуєте досвідченого партнера. Хороший партнер повинен уважно стежити за виконанням вправи особливо коли атлет досягає "відмови".

Він може також легким зусиллям допомогти вам закінчити повторення, яке ви, займаючись самотійно, не зробили б. Партнер має бути сильним, розуміючим, досвідченим і завжди готовим допомогти вам - що не витає в хмарах або розмовляє з друзями, у той час як ви виконуєте вправу.

4. Неправильне використання читинга і форсованих повторень.

Читинг і форсовані повторення - методи, які дозволяють спортсмену підвищити інтенсивність.

Читинг (буквально "обман") - включення додаткових груп м'язів для виконання останніх найбільш важких повторень в підході (наприклад, розгойдування тулуба при згинанні рук з штангою або легкий поштовх ногами при жимі штанги із-за голови і тому подібне).

Це дозволяє, у більшості випадків вийти з "застою". Неправильно виконані, читинг або форсовані повторення можуть привести до травми. Снаряд падає, і партнер повинен виручати вас.

Читинг допомагає; реальні факти доводять це твердження. Все ж читинг небезпечний. Коли ви різко збільшуєте швидкість руху, що дозволяє вам тренуватися з великою вагою, чим при використанні строгої техніки, ви ризикуєте заробити травму. Використовуйте читинг як можна рідше, щоб закінчити повторення. При виконанні форсованих повторень переконаєтеся, що ваш партнер знаходиться недалеко.

5. Занадто часті тренування.

Як перетренована пов'язана з травмами? Вона негативно впливає на загальний рівень сили і на стан організму.

Перетренована уповільнює прогрес. Ви не можете рости, коли ви виснажені. Ваші запаси АТФ (adenosine triphosphate - що становить енергії в клітинах) і глікогену вичерпані. У такому стані не дивно травмувати себе, особливо якщо спортсмен продовжує тренуватися з великими вагами. Вихід

полягає в тому, щоб обмежити кількість тренувань трьома- чотирма в тиждень і проводити в залі не більше години.

6. Відсутність розтяжки.

Розтяжка відрізняється від розминки. Правильно виконана, розтяжка допомагає розслабити і розтягнути мускул після розминки, перед тренуванням і після неї. В результаті розминки і розтяжки, мускул розігрітий розслаблений і зі збудженими нервовими закінченнями - найбільш відповідний для навантажень стан. Крім того, розтяжка між сетами фактично допомагає будувати мускул, покращуючи кровообіг і збільшуючи еластичність сполучної оболонки, що оточує м'яз. Нарешті якщо ви робите розтяжку у кінці тренування, ви можете уникнути завтрашнього болю в м'язах.

7. Погана розминка.

Давайте визначимося з термінами. Розминка - ця зазвичай велика кількість повторень, низька інтенсивність, швидкий темп, вживана для того, щоб збільшити приплив крові до м'язів. Ці швидкі, легкі рухи піднімають температуру мускула зменшують в'язкість крові і забезпечують гнучкість і рухливість. Як? Кожен знає, що теплий мускул з циркулюючою кров'ю - еластичніший і гнучкіший чим холодний, жорсткий мускул. Їзда на велотренажері, біг підтюпцем плавання тренування з легкою вагою - рекомендовані способи розминки.

8. Негативні повторення.

Негативні (ексцентричні або на опускання ваги) повторення - одні з найбільш важких і небезпечних з усіх методів тренувань - і дуже ефективні для стимулювання росту м'язів. Що робить негативні повторення такими небезпечними? Вес який ви можете утримати в негативних повтореннях, ймовірно, буде найважчим який ви тільки зможете підняти.

Зазвичай, ми піднімаємо те, що ми можемо концентрично перемістити. При негативних повтореннях, ми маємо справу з набагато більшою вагою. Більшість культуристів можуть утримати приблизно 130% їх концентричного максимуму на ексцентричній стадії підйому. Хтось використовує 200 фунтів в жимі, наприклад, міг би вижати 260 в негативних повтореннях. Із-за збільшеної ваги, використовуваної в цих повтореннях, ви потребуєте сильного і досвідченого партнера. Будьте надзвичайно обережні.

9. Надмірна завзятість.

Якщо ви ослаблені і продовжуєте старанно тренуватися, ви можете отримати травму. Перш ніж починати важкі тренування, коли ви виснажені (хворобами, недостатнім живленням), вам треба відкласти великі ваги, низька кількість повторень форсовані і негативні повторення до повного відновлення. Тоді як ви працюєте з пониженим навантаженням, це не має на увазі, що ви повинні понизити інтенсивність розминки - це тільки означає, що ви повинні використовувати легша вага.

10. Недолік концентрації.

Якщо ви відволікаєтеся, розмовляєте або неакуратні, коли ви виконуєте вправу, цим ви збільшуєте відсоток травми. Постежте за тим, як тренується

професійний культурист - ви помітите його або її високого рівня концентрації. Це розвивається з часом. Зосередженість дозволяє вам узяти більшу вагу. Більша вага призводить до більшого росту. Але ця вага принесе вам шкоду, якщо ви неухважні. Тренуйтеся з розумом.

Найкращий час краще займатися або декілька слів про біоритми. Сьогодні ні для кого вже не секрет, що у нашого організму свої власні - внутрішні - годинник, по якому він і живе. Нас цікавлять тільки біоритми організму, визначальні періоди підвищеної активності і періоди спаду, апатія і небажання працювати. Не буде відкриттям той факт, що тренування проходить ефективніше в періоди пікової активності. І, навпаки, має невисоку результативність в періоди біологічного спаду. Хоч наш організм і уміє пристосовуватися і його можна змусити "полюбити" тренування хоч в пів на третю ранки (чим люблять займатися командири половини військових частин нашої Батьківщини), але іноді можна уникнути насильства над самим собою і пристосувати тренування до ритмів свого організму, а не навпаки.

У більшості людей періоди біологічної активності доводяться на два моменти:

- з ранку приблизно до 11 годин і закінчуються до 12:30-13:30;

- до вечора, починаючись біля 17:00 і закінчуючись ближче до 19-20:00.

Але це в теорії на практиці кожна людина випробовує душевний підйом у свій власний час. До того ж цикли нашого організму не прив'язані до годинникової стрілки, і мають тенденцію мінятися залежно від зовнішніх умов. Існують і цикли, що тривають по декілька днів і навіть тижнів. Саме з цієї причини деякі спортсмени можуть активно займатися впродовж 3-4 тижнів, після чого відчувають напади нічим не з'ясовній спортивній лінії.

Не існує науково обгрунтованих алгоритмів визначення пікових моментів. Просто потрібно намагатися займатися у той час доби, коли організм відчуває потребу в роботі. Це дозволить тренуватися з великими вагами і приведе до вищих результатів у будь-якому почині.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виноградов Г., Виноградов И. Атлетизм. Теория и методика, технология спортивной тренировки. – Litres, 2018.
2. Вілігорський О. Атлетизм як різновид самостійних занять з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу / Олександр Вілігорський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 1. - С. 326 - 329.
3. Кириченко Т., Пангелова Н. Атлетизм у вузі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – №. 3. – С. 46-50.
4. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами. Автореферат. – 2003. 22 с.
5. Логинов А. В. Атлетизм и кроссфит как способы развития профессиональных навыков сотрудников правоохранительных органов //Молодежь. Наука. Практика. – 2019. – С. 133.
6. Навроцький Е. М., Пантік В. В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – №. 2. – С. 47-51.
7. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів //Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. – 2018. – С. 100-104.
8. Нижня Г. Д., Курас А. І. Атлетизм. Бодібілдинг : дис. – 2018.
9. Сичов С. О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 5. – С. 125-128.
10. Сичов С. О. Основи силових видів спорту та єдиноборств : [навч. посіб.] / С. О. Сичов, Ю. А. Попадюха. – К. : НТУУ „КПІ“, 2007. – 156 с.
Сиротинська О. Формування готовності до самостійних занять атлетичною гімнастикою (фіт хортингом) у студентів вищих навчальних закладів //Теорія і методика хортингу. – 2015. – №. 4. – С. 145-150.
11. Соболенко А. І. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти / А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20. – С. 162-165. – DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).33
12. Соболенко, А. І. Технологія індивідуального оздоровлення студентів засобами атлетичної гімнастики / А. І. Соболенко, Ю. О. Мартинов, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. -

Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. - Вип. 2 (122). - С. 151-154. - DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).31

13. Тихомиров А. Домашній атлетизм. Комплекси упражнень. – Litres, 2020.

14. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів / О. В. Ханікянц // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2016. - Вип. 139, т. 2. - С. 176-180.

15. Цьось, А. В. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. В. Цьось, Є. О. Котов, В. Я. Ковальчук // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2009. – № 20 : Педагогічні науки. – С. 10-15. – Бібліогр.: 5 назв.

16. Чингисов В. Бодибилдинг, атлетизм для всех. – Litres, 2020.