

Занятия на брусьях

ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

- Брусья и ваш собственный вес – вот и все спортивное оборудование, необходимое для создания потрясающей мускулатуры грудных мышц, трицепсов и вспомогательных мышц плечевого пояса. Ну и ваше желание, конечно!
- Поистине, это идеальный спортивный тандем, функционирующий гармонично и согласованно – отжимания на брусьях как были эффективнейшим способом накачать грудные мышцы и трицепсы, так и остались. При этом вы сами можете регулировать степень нагрузки. Достаточно просто изменить положен



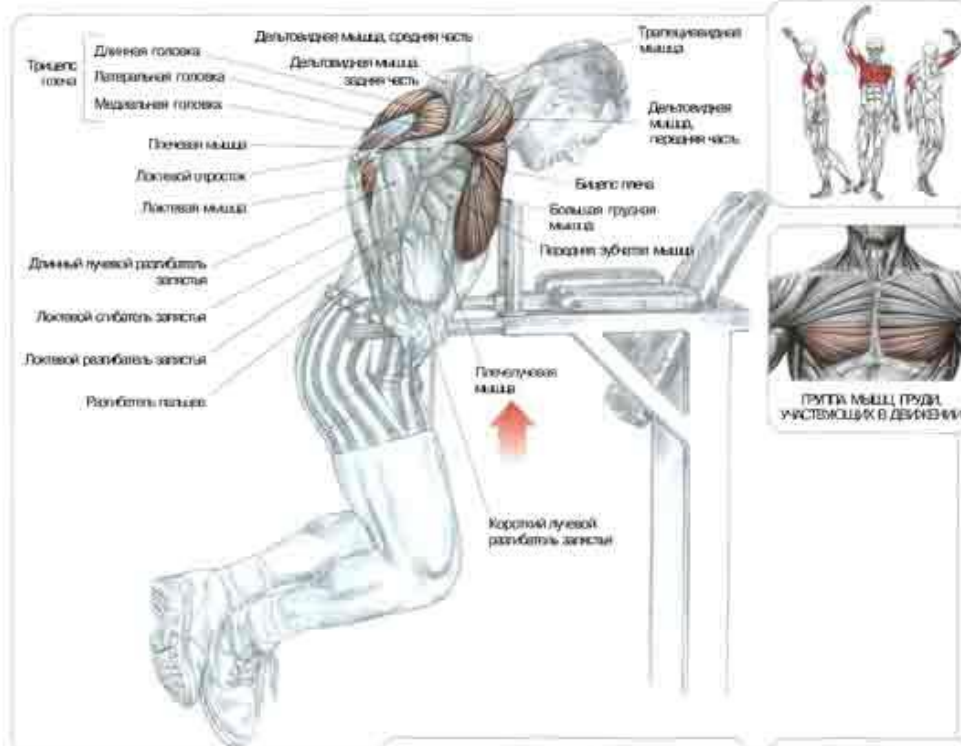
Какие мышцы испытывают нагрузку во время отжимания на брусьях?

- Большая грудная мышца. Это крупная, толстая, веерообразная мышца всей верхней части грудной клетки и формирующая переднюю стенку подмышечной впадины. Грудная мышца приводит в действие плечевую кость, поворачивает ее внутрь в плечевом суставе, возвращает руку вниз после ее отведения назад за спину – что, по сути, и происходит в момент отжимания на брусьях.
- Трицепс – трехглавая мышца разгибатель задней группы плеча. Занимает всю заднюю сторону плеча и состоит из трех головок (длинной, латеральной и медиальной).

- Отжимание на брусьях задействует механизмы мышечной координации на все 100 %. Главная нагрузка, как правило, ложится на трицепсы, поэтому в течение непродолжительного времени регулярных занятий вы заметите благоприятные изменения вашей фигуры. Во-первых, визуально расширятся плечи за счет значительного увеличения дельт. Во-вторых, контуры грудных мышц станут более заметными. В-третьих, сформируется превосходная осанка настоящего культуриста, красивая и эффектная.
- Между прочим, отжимания на брусьях с отягощением являются отличным предваряющим упражнением для дальнейших жимовых занятий, в том числе и жима лежа. Включая в комплекс спортивных упражнений вначале упражнения на брусьях, а потом жимы, вы повышаете эффективность каждого вида в разы

Правила выполнения упражнений на спортивных брусьях.

- Ширина брусьев должна быть немного больше ширины плеч. Не допускайте большой разницы между этим расстояниями – иначе появляется риск травмы некоторых мышц суставной сумки плечевого пояса.
- Начинайте отжиматься без отягощений. Только привыкнув к собственному весу, можно увеличивать нагрузку.
- Исходное положение – упор на брусьях на прямых руках. Нижняя позиция в этом случае более травматична.
- Наклоняя торс вперед, следует опускаться между брусьями медленно, сопротивляясь гравитации на пути вниз, чтобы избежать повреждений грудной мышцы. Опускайтесь полностью, пока кисти не окажутся на уровне подмышек – только так вы активизируете трицепсы и грудную мышцу. И не включайте отягощения, пока не сможете уверенно опускаться и подниматься до конца.
- Пауза в нижнем положении не должна превышать двух секунд. Поднимаясь, сохраняйте наклон корпуса вперед – это обеспечит нагрузку на нижние отделы груди.
- Повторяйте упражнения на брусьях столько раз, сколько сможете. Не в силах завершить полный подъем – делайте на максимально доступную вам высоту.



Опираясь на рукоятки параллельных брусьев прямыми руками, тело в вертикальном положении, ноги навесу:

- сделать вдох и, согнув руки в локтях, опуститься вниз;
- отжаться вверх и по окончании движения сделать выдох.

Чем больше наклон туловища вперед, тем больше задействованы грудные мышцы. И наоборот, чем прямее положение туловища, тем больше вовлекаются в работу трицепсы.

Это упражнение прекрасно растягивает большие грудные мышцы и повышает эластичность мышц плечевого пояса. Его не рекомендуется использовать начинающим, так как выполнение требует значительных усилий и надежных, безопасных движений.

С этой целью следует использовать тренажеры, позволяющие отработать соответствующую технику. Выполнение упражнения 10-20 раз дает оптимальный результат. Для увеличения объема и силы мышц опытные спортсмены подвешивают к специальному поясу закрепленные гантели или диски от штанги.



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БЕНЧЕ

1. Начало упражнения.
2. Окончание упражнения.



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Внимание: упражнения всегда выполняйте осторожно, чтобы не допустить травм плечевого сустава.







Старт

Длинная
головка
трицепса

Ключичная часть дельтоида

Ключичная часть большой грудной мышцы

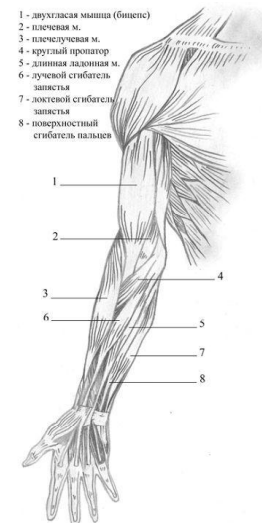
Грудинная часть
большой грудной мышцы

Латеральная головка
трицепса





Следите за **техникой** – в первую очередь эффективность зависит **от нее**, а не от нагрузки.



ИСТОЧНИКИ

- <http://www.kmssport.ru/articles/view/35.htm>
- <http://turnik-men.ru/otgimaniya-na-brusyah.php>
- <http://www.sportbok.narod.ru/Tren/tr44.html>