Тренировочные упражнения в бодибилдинге

Все упражнения в бодибилдинге делятся на два вида: базовые и изолирующие.

Базовые упражнения — это упражнения общего, универсального свойства, вовлекающие в работу сразу несколько мышц или мышечных групп.
Изолирующие упражнения отличаются прицельным воздействием на одну мышцу или одну мышечную группу.

Базовые упражнения

передняя поверхность бедра: приседания, жимы ногами
задняя поверхность бедра:„мертвая“ тяга
широчайшие мышцы спины: верхняя тяга, тяга штанги в наклоне, тяга гантелей в наклоне, подтягивания, нижняя тяга
дельтовидные мышцы: жим штанги с груди и из-за головы, жим гантелей
тяга штанги к подбородку стоя (протяжка)
грудь (верхняя часть): жим штанги под углом 30-45° , жим гантелей под углом 30-45°
грудь (нижняя часть): жим штанги или гантелей на наклонной скамье головой вниз
грудь (средняя часть): жим штанги или гантелей на горизонтальной скамье
бицепсы: Подъем на бицепс стоя
трицепсы: отжимания, жимы всех видов.

Изолирующие упражнения

задняя поверхность бедра: сгибание ног лежа или стоя
передняя поверхность бедра: разгибание ног сидя
дельтовидные мышцы: разводки всех видов, подъем гантелей перед собой
грудь: разводки всех видов и упражнения, выполняемые на блоках
бицепсы: „концентрированные сгибания“ с гантелями или со штангой
трицепсы: разгибания рук на блоке стоя, разгибания одной руки из-за головы, разгибание руки с гантелей назад в наклоне

Жим лёжа

Техника выполнения: в исходном положение лежа на скамье, гриф располагаться немного выше плечевого пояса. Хват не шире 80 см. Медленно опустите штангу, стараясь как можно шире развести локти. Коснитесь грифом середины груди и начинайте обратное движение. Делать желательно без паузы в нижней точке. Подъем штанги в начальной фазе должен быть несколько "взрывным". Вдох - в верхней точке, выдох - в пиковой точке подъема. Кисти прогибать нельзя. Движение штанги должно быть прямо вверх и только в самом конце чуть-чуть к голове. А опускание точно под прямым углом вниз.

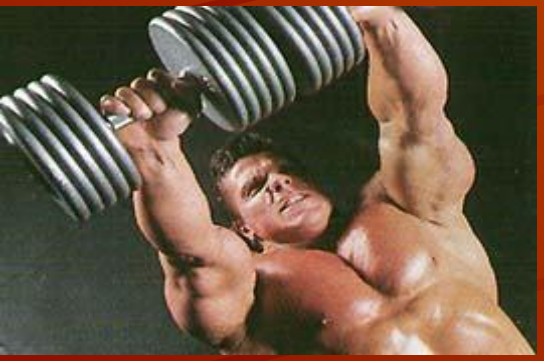
ПРИМЕЧАНИЯ

1. В интересах полноценной "прокачки" вам просто необходимо варьировать ширину хвата. Одновременно вам следует поэкспериментировать, опуская штангу к груди. Как известно, предварительное растяжение мышцы обеспечивает ей больший рост, однако когда гриф касается середины груди, мышцы груди растягиваются не так и сильно. Увеличить степень их растяжения вы сможете, если начнете опускать гриф к основанию шеи.

2. Ни в коем случае не допускайте упругого соприкосновения грифа тяжело нагруженной штанги с грудиной!

3. Не делайте в подходе меньше 3-4 повторений.

Жим гантелей на горизонтальной скамье



- ***Техника выполнения:*** гантели держим на ширине плеч, ладони смотрят по направлению к ногам. Начинаем выжимать гантели вверх. Во время движения держим локти в удобном для вас положении. В верхней точке дополнительно напрягаем грудные мышцы, затем медленно, подконтрольно, опускаем вес назад, к исходному положению.

Шраги

- Встаньте прямо. Возьмитесь за гриф обеими руками, удерживая штангу перед собой хватом немного более широким, чем ширина плеч. Поставьте ноги на ширине плеча. Перед началом упражнения плечи максимально опустите вниз. Поднимите ваши плечи, насколько возможно вверх-назад. Задержитесь в этом положении. Медленно возвратитесь в исходную позицию.
Данное упражнение можно также выполнять с гирями или гантелями.

Жим из-за головы

- ***СХЕМА***
  • Упражнение воздействует на передний пучок дельт, однако на средний и задний пучки ложится куда более сильная косвенная нагрузка.
  • Положите гриф штанги на плечи за голову. Особую трудность представляет собой положение локтей. При выполнении упражнения, как и в исходном положении, локти должны точно находиться под грифом штанги. В верхней точке амплитуды гриф должен быть над вашей головой.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. Также можно менять ширину хвата.
  2. Нет смысла поднимать тяжелую штангу с пола в начале каждого подхода. Если вы делаете упражнение стоя, положите штангу на стойки. Снимайте ее со стоек, встав к ним спиной. Те же стойки нужно использовать при жиме штанги из-за головы сидя. Поставьте гимнастическую скамью (со спинкой или без) между стойками и выдвиньте их на высоту, с которой вам было бы удобно снимать штангу. Потом вам останется лишь подвести плечи под гриф и, сидя, выпрямить спину.

Жим гантелей

- ***СХЕМА***
  • Упражнение принято считать более эффективным, поскольку гантели обеспечивают куда большую амплитуду движения, чем штанга.
  • Две гантели нужно поднять к плечам, развернув так, чтобы ладони смотрели вперед. Удерживая спину прямой, медленно выжмите гантели вверх. В верхней точке амплитуды они должны слегка соприкоснуться. Так же медленно опустите гантели в исходное положение.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Гантели можно выжимать поочередно, если вы взяли внушительный вес. Правда, тогда вам будет труднее сохранять туловище неподвижным. Время от времени стоит выжимать гантели, параллельные друг другу. Все варианты упражнения можно делать и сидя на скамье с вертикальной спинкой.
  2. Эффект упражнение обусловлен более широкой амплитудой поэтому в нижней точке движения гантели нужно опускать как можно ниже.

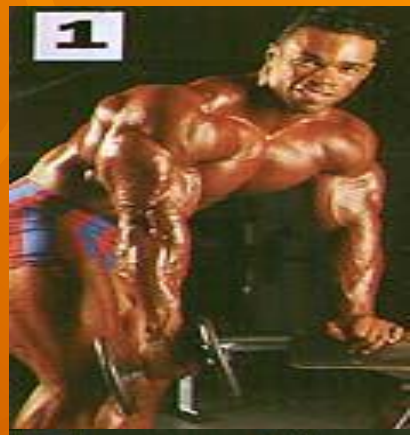
Подъем гантелей через стороны

- Упражнение воздействует на средние пучки дельт. Косвенная нагрузка ложится на задние пучки и трапециевидные мышцы. • Возьмите в руки гантели, встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч. Примите положение, которое направляет максимум нагрузки именно в средний пучок. Для этого слегка наклонитесь вперед и сохраняйте туловище наклонным в течение всего упражнения. Повернув ладони друг к другу, сведите гантели перед собой на расстоянии 10-15 см впереди таза. Локти также согните, чтобы снять ненужную нагрузку с локтевых суставов. Теперь поднимайте гантели по широкой дуге вверх и немного вперед на уровень чуть выше плеч. Ладони при подъеме гантелей должны смотреть вниз. Чем выше поднимаются гантели, тем выше нужно поднимать внешние края кисти. В крайней точке амплитуды, из которой начинается обратное движение, указательные пальцы должны оказаться ниже мизинцев. В таком положении гантели нужно задержать на секунду-другую, и только потом медленно опустить.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Иногда данное упражнение выполняют одной рукой. В этом случае другой рукой нужно взяться за надежную опору, чтобы не теряй равновесия.
  2. Не подкидывайте гантели за счет "читинга". Делайте упражнение плавно.

Подъем гантелей в стороны в наклоне

- ***СХЕМА***
  • Упражнение действует на задний пучок дельт и включает в работу все мышцы верха спины.
  • Взяв в руки гантели, примите положение глубокого наклона. Нагрузку с поясницы снимите, согнув ноги в коленях. Руки также согните в локтях. Из этого исходного положения поднимите гантели в стороны и одновременно немного вперед. Задержите гантели на уровне плеч на пару секунд и начинайте обратное движение.



- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Упражнение можно выполнять сидя на скамье. Для этого нужно фактически лечь грудью на переднюю поверхность бедер.
  2. Большинство культуристов выполняют упражнение с ошибкой: в верхнем положении смещают гантели назад. В этом случае нагрузка перемещается с задних пучков дельт на трицепсы и трапециевидные мышцы. Следите за тем, чтобы поднимать гантели в стороны и немного вперед.

Жим на скамье с наклоном головой вниз

- ***СХЕМА***
  • Установите скамью под углом 30-45 градусов.
  • Примите на скамье положение лежа головой вниз, подведите ступни под валики для устойчивости.
  • Возьмите гриф хватом чуть шире плеч и снимите штангу со стоек.
  • Вдохните, задержите дыхание и начинайте медленно опускать штангу. В нижней точке локти должны «смотреть» строго в стороны.
  • Непосредственно перед касанием грифа груди вытолкните штангу вверх мощным подконтрольным усилием.
  • Когда штанга будет в верхней точке амплитуды, сделайте выдох.
  • Опускание и подъем выполняются непрерывно, без пауз.
  • В верхней точке не задерживайтесь, сразу начинайте опускать штангу.

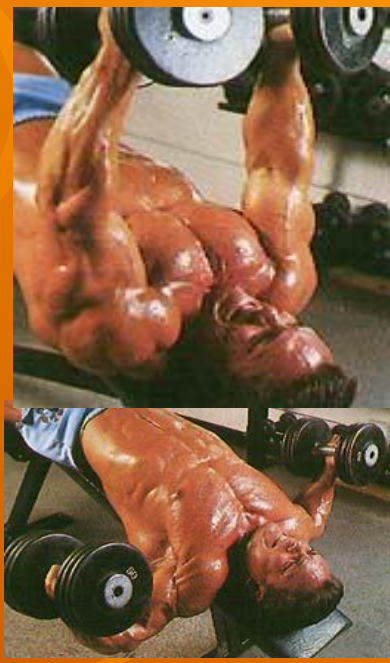
- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Чтобы движение было непрерывным, подберите оптимальный для себя вес.
  2. Принципиально важно правильно дышать: делать мощный выдох после прохождения самой трудной точки подъема. Когда голова находится ниже бедер, кровяное давление повышается. Если задерживать дыхание дольше, чем нужно, давление опасно повысится.
  3. Между сетами не вставайте, отдыхайте только сидя - это застрахует вас от ненужных «скачков» давления.
  4. Опуская штангу, разводите локти в стороны чтобы вместе с туловищем они образовали правильный крест. Если вы начнете прижимать локти к телу, основная часть нагрузки придется на трицепсы, а не грудные мышцы.
  5. Принципиально важна максимальная амплитуда. Чтобы ее расширить, можно выполнять жим гантелями. В этом варианте опускайте гантели ниже уровня груди. Помните: выполняя гантельный жим, гантели надо держать так, чтобы хват повторял положение рук на грифе штанга.

Полловеры на прямых и согнутых руках

- ***СХЕМА***
  • Данное упражнение растит общую "массу" груди. Косвенную нагрузку испытывают зубчатые мышцы.
  • Если вы задумали выполнять пулловер прямыми руками, то делать его нужно примерно так же, как "дыхательные" пулловеры. Даже в таком варианте упражнения локти нужно слегка согнуть, чтобы исключить чрезмерную нагрузку на локтевые суставы. Упражнение требует среднего веса штанги и большого количества повторений в подходах. Ширину хвата можно менять в неограниченных пределах: от узкого до самого широкого. Отличие пулловера с согнутыми руками состоит в том, что локти здесь согнуты под прямым углом и сохраняют такое положение на протяжении всего упражнения. Хват узкий. В исходном положении штанга лежит на вашей груди как при жиме узким хватом. Суть упражнения заключается в перемещении штанги по дуге за голову. Обратите внимание: руки согнуты под прямым углом!

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Направление вектора нагрузки в пулловерах согнутыми руками будет меняться в зависимости от положения вашей головы. Если голова лежит на краю скамьи, "работает" низ груди, если голова свешивается - верх.
  2. В "пулловере" согнутыми руками очень важно держать локти строго параллельно друг другу!

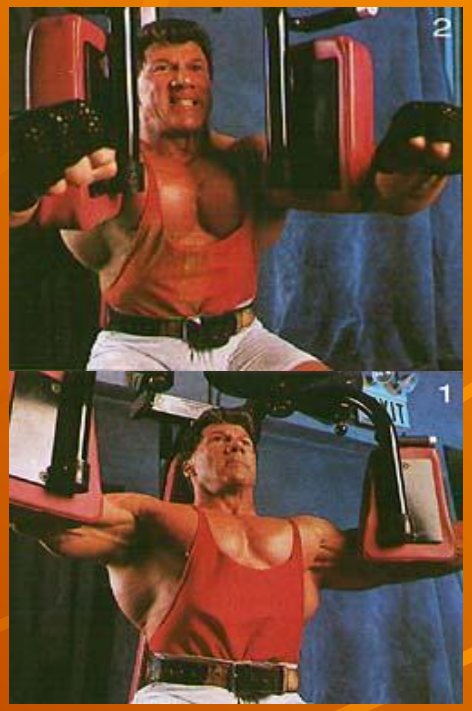
Разведение рук с гантелями лежа



- ***СХЕМА***
  • Изменение наклона скамьи позволит вам направлять нагрузку либо в верхнюю, либо в среднюю, либо в нижнюю области груди.
  • Важное условие правильного выполнения упражнения - высота скамьи, позволяющая прочно поставить ступни на пол. Дело в том, что большой вес гантелей грозит потерей равновесия. Застраховать себя можно лишь приняв надежный упор ногами. Итак, поднимите гантели над грудью, точнее над плечевыми суставами. Ладони должны быть обращены друг к другу. Из этого положения сведите гантели точно над серединой верха груди, и чуть согните локти. Медленно разведите руки до горизонтального положения и ниже. Следите за тем, чтобы руки в любой позиции образовывали с туловищем только прямой угол.
- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Что же касается обязательного растяжения грудных мышц, то здесь вы должны следить не за положением гантелей, а за положением локтей. Чем они ниже, тем сильнее растянуты грудные мышцы.
  2. Делайте упражнение на скамье с разными углами наклона. Не пытайтесь выполнить движение с прямыми руками. На локти ляжет травмоопасная нагрузка! Данное упражнение подходит для выполнения "форсированных" повторений. Партнер должен сесть на корточки в изголовье скамьи и поддерживать ваши локти легким усилием

Сведение рук на тренажере

- ***СХЕМА***
  • Это упражнение прекрасно растит общую "массу" грудных мышц. Как "шлифующее" упражнение оно используется для выгодного выделения внутренних краев грудных мышц, прикрепленных к грудине.
  • Сиденье тренажера нужно поднять на такую высоту, чтобы плечевые кости оказались строго горизонтальны. Предплечья нужно направить точно вверх, и покрепче ухватиться кистями рук за специальные упоры. Сначала отведите локти как можно дальше назад, чтобы предельно растянуть грудные мышцы, и только потом начинайте подчеркнуто медленно сводить руки. Делать движение нужно равномерно, чтобы рычаги коснулись друг друга точно на середине груди.



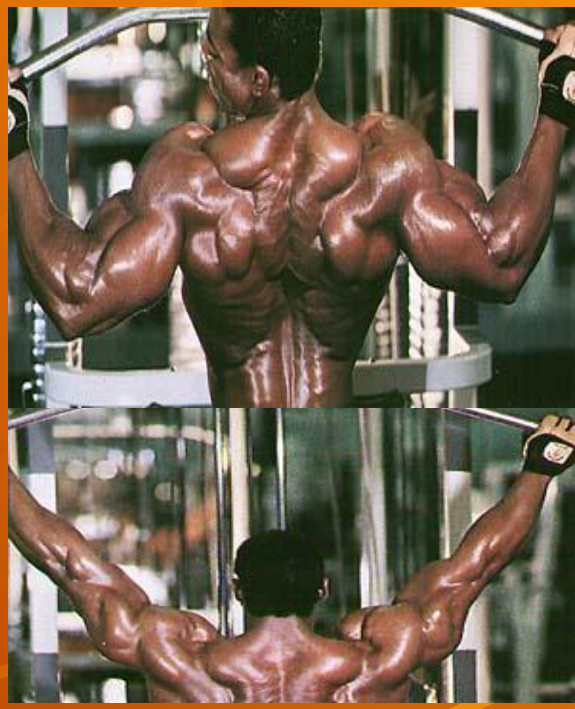
- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Попробуйте изменить высоту сиденья. Каждое новое положение вашего тела будет сопровождаться новым ощущением в мышцах груди.
  2. Усилит упражнение следующий прием. Когда вы свели рычаги, задержите их в таком положении 3-4 секунды. Еще более повысят эффективность упражнения "форсированные" повторения. Партнер должен встать перед вами и, положив руки на упоры, оказать вам минимальную помощь. Если обычная система блоков заменена блоками "наутилус", то данный тренажер главное воздействие окажет на низ грудных мышц и их внутреннюю часть.

Подтягивание

- ***СХЕМА***

  • Это популярнейшее упражнение целенаправленно действует на широчайшие мышцы. Попутно "накачиваются" бицепсы и предплечья. Подтягивания "до груди" развивают нижнюю область широчайших.

  • Не прыгайте, чтобы ухватиться за перекладину. Поставьте рядом скамью и выполняйте упражнение только с нее. Это позволит вам принять правильное исходное положение. Возьмитесь за перекладину хватом сверху. Хотя он и "неудобен" бицепсам, в этом упражнении он обеспечивает постановку акцента нагрузки именно на широчайшие мышцы. Ширина хвата - чуть шире плеч. Сгибая руки, медленно подтянитесь, предельно прогнув спину! Следите за тем, чтобы локти перемещались не в стороны, а вниз и назад! Коснитесь перекладины грудью или трапециевидными мышцами и медленно опуститесь в исходное положение. Теперь максимально растяните широчайшие мышцы, повиснув на распрямленных руках. Подвигайте лопатками и снова начинайте подтягиваться.



- ***ПРИМЕЧАНИЯ***

  1. Вариации этого упражнения связаны с изменением ширины хвата. Однако нужно помнить, что сужение ширины хвата, как и его чрезмерное расширение, мешает пиковому сокращению широчайших. Оно используется для внесения в тренировку разнообразия и повышения силового потенциала плечевого пояса.
  2. Если вам требуется повысить нагрузку в упражнении, оденьте тяжелоатлетический пояс и привяжите к нему спереди на прочном шнуре отягощение - гантель или диск

Тяга гантелей в наклоне

- ***СХЕМА***
  • Упражнение Предназначено для широчайших. Косвенную нагрузку испытывают задние пучки дельт, бицепсы и предплечья.
  • Я расскажу, как выполнять упражнение левой рукой. То же самое вам придется проделать и правой рукой. Встаньте правым боком к скамье и обопритесь о нее правой рукой. Правую ногу выдвиньте чуть вперед и прижмите к скамье вплотную. Левую ногу наоборот отставьте назад. Ступни должны быть параллельны. На первый взгляд подобная техника не так уж и важна, но только на первый взгляд. Она застрахует вас от потери равновесия, когда вы возьмете гантель приличного веса, например, в 60 кг. Правую ногу необходимо согнуть в колене, тогда как левая должна оставаться прямой. Гантель следует держать на полностью выпрямленной руке. Чтобы создать в широчайшей мышце предварительное растяжение, слегка подайте гантель вперед, но не поднимайте ее. Это и есть исходное положение. Теперь поднимайте гантель вверх до касания грифом боковой области грудной клетки. Коснувшись, медленно вернитесь в исходное положение.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Считается, что лучше сохраняет равновесие тела другая поза: вы сгибаете колено и ставите его на средней высоты гимнастическую скамью. По-моему, это дело вкуса.
  2. По-настоящему результативным это упражнение становится в том случае, когда вы используете большие веса и делаете движение подчеркнуто правильно. Нередко вес гантели ограничивает слабость предплечья. Чтобы преодолеть ее, используйте гимнастическую ленту.

Тяга блока к поясу сидя

- ***СХЕМА***
  Упражнение требует выполнения целого ряда предварительных условии. Высота сиденья должна быть такой, чтобы трос блока при выполнении тяги оставался параллельным полу. У ступней должна быть опора, исключающая сползание тела вперед. Возьмитесь за рукояти и подтяните их к себе, удерживая на прямых руках. При этом ваша спина должна принять вертикальное положение, сохраняя естественный изгиб в области лопаток. Теперь вдохните и задержите дыхание, одновременно начав тягу. Первая промежуточная фаза движения оканчивается в тот момент, когда ваши локти окажутся вертикальными и составят одну линию с туловищем. Дальше подтяните рукояти чуть ближе к поясу, чтобы локти выдвинулись за туловище. Из этою положения (начало второй фазы) максимально отведите плечи назад и сдвиньте локти как можно дальше. Потом вдохните и верните рукояти в исходное положение, сохранив прямое положение спины.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. До тех пор пока вы широко не расставляете локти, вы делаете упражнение правильно. Именно прижатые к телу и максимально отведенные назад локти предельно нагружают низ широчайших и низ грудных мышц.
  2. Отклонения туловища должны составлять не более 10° от вертикали вперед в начале движения и не более 10° назад — в его конце. Ограниченная амплитуда движения туловища страхует от травмы нижнюю область позвоночника.
  3. В упражнении возможна прямая перекладина. Если вы, взявшись за нее прямым хватом, направите локти вверх и в стороны, то работать будут трапеции (средняя область), ромбовидная мышца и задний пучок дельт. Если перекладина изогнута в середине и концы обращены назад, то при локтях, обращенных вниз и к туловищу, дельты, практически, не работают. А вот если локти «смотрят» вверх и в стороны, то дельты снова «включаются». В обоих вариантах сильнейшая нагрузка ложится на ромбовидную мышцу и трапеции.

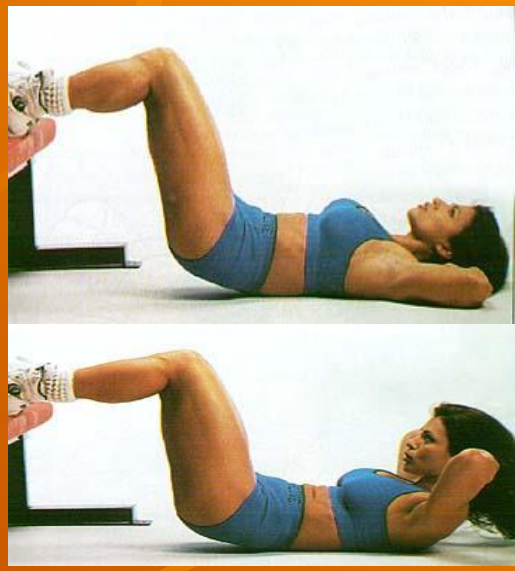
Подъем на бицепс стоя

- ***СХЕМА***
  • Упражнение действует на бицепсы, а также на мышцы внутренней поверхности предплечий.
  • Возьмитесь за гриф штанги хватом снизу. Хват шире плеч примерно на 10-15 см. Теперь распрямите туловище. Гриф должен лежать на передней поверхности бедер. Локти прижмите к туловищу и сохраняйте их в таком положении до конца упражнения. Стараясь удерживать туловище идеально прямо, медленно согните руки в локтях. Штангу поднимайте вверх до тех пор, пока ее гриф не окажется у вас под подбородком. Так же медленно верните штангу в исходное положение.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Вы должны чувствовать, какой хват лучше "накачивает" ваши бицепсы. Если выполняя упражнение, вы не можете сохранить прямое положение туловища, прислонитесь спиной к стене или вертикальной стойке какого-нибудь тренажера. Что же касается неподвижных локтей, то здесь вы можете использовать немудреное приспособление - жестяной профиль, поддерживающий локтевые суставы. С помощью ремня его вешают на шею. Своей широкой частью он закрывает вам живот, а его "уши" служат упором для локтей.
  2. Подъем на бицепс стоя -прекрасное упражнение, позволяющее применять читинг. Правда, в этом случае на низ спины ложится существенная нагрузка. Снять ее вам поможет тяжелоатлетический пояс.

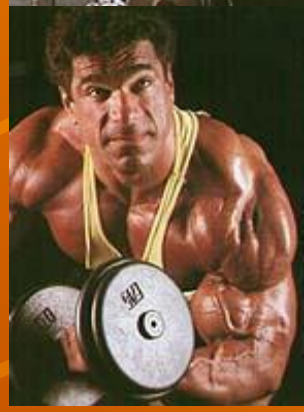
Скручивние

- ИП: лежа на спине на горизонтальной или наклоненной (головой вниз) скамье, ноги согнуты в коленях (желательно согнуть их под 90 градусов и зафиксировать в шведской стенке), руки у груди. Поднимаем туловище к коленям, но не до конца (полностью отрывать поясницу от скамьи не надо). Возвращаемся в исходное положение.
  Упражнение выполняется в среднем или быстром темпе, 3-4 подхода по 10-15 повторений. Упражнение можно легко выполнять дома: например, ложимся на пол, ноги кладём на кровать.
- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  Вдохнув, обязательно задерживайте дыхание при подъеме. Во-первых, это даст возможность развить более мощное усилие. А во-вторых - защищает позвоночник, поскольку наполненная грудная клетка становится для позвоночного столба чем-то вроде поддерживающего каркаса. Если на фазе подъема сделать выдох, риск травмы позвонков возрастет. Опускайтесь вниз полностью, пока голова и плечи не будут плотно прижаты к полу. Не добавляйте к подъему повороты корпуса, Когда спина скруглена, а вы еще и поворачиваете плечи то в одну, то в другую стороны, в позвоночнике возникает опасное "скручивающее" напряжение. Так можно запросто повредить межпозвоночные хрящевые диски и сами позвонки. Если вам трудно сохранять правильное положение головы, и в мышцах шеи возникает боль, слегка придерживайте голову пальцами -в области висков или чуть сзади. Если вы подкладываете руки под голову, ни в коем случае не подталкивайте ее вперед! Это чревато травмой шейных позвонков.



Концентрированное сгибание рук

- ***СХЕМА***
  • Упражнение улучшает форму бицепса и увеличивает высоту сократительного пика мышцы. Практически не способствует наращиванию "массы" бицепса. Предплечья нагружает незначительно.
  • Сядьте на край гимнастической скамьи. Возьмите в одну руку гантель среднего веса, и расставьте ноги чуть шире плеч. Согнувшись, упритесь трицепсом руки с гантелей в колено с внутренней стороны. Полностью разогните руку. Ладонь поверните книзу! Из этого исходного положения начинайте подъем гантели, супинируя кисть. Положение другой руки не имеет особого значения.



- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Разновидности упражнения связаны с личными пристрастиями "звезд", касающимися положения кисти в начале движения. Некоторые предпочитают вообще не супинировать кисть и начинают подъем гантели с ладонью повернутой кверху. У других ладонь занимает среднее положение. Особую разновидность выполнения упражнения пропагандирует Арнольд Шварценеггер. Он начинает упражнение стоя. Потом сгибается в поясе, рука с гантелью повисает вдоль туловища. Из такого положения он поднимает гантель к плечу, удерживая локоть неподвижным.
  2. Чтобы добиться от упражнения максимального эффекта, в верхней точке движения необходимо задержаться на 3-4 секунды, сохраняя состояние крайнего напряжения мышцы.

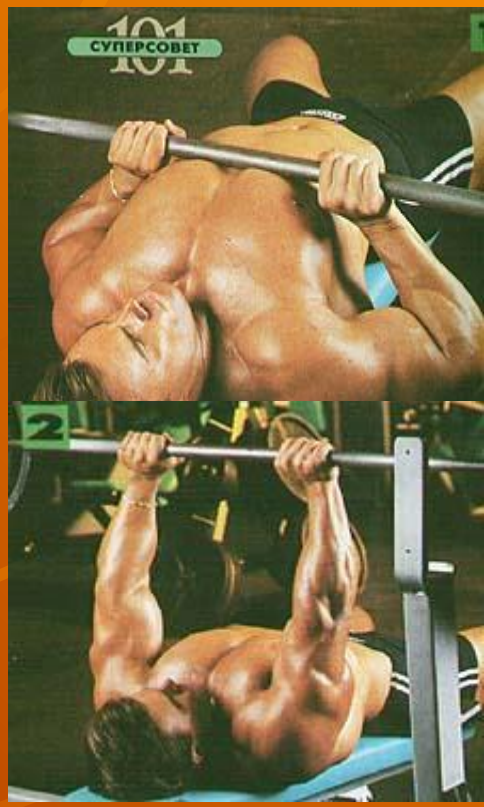
Сгибание рук на блоке

- ***СХЕМА***
  Улучшает форму бицепса - "стягивает" его в шар.
  Понятно, что в этом упражнении вам понадобится блок от пола. Встаньте от него на расстояние в 40-50 см и возьмитесь за стержень блока средним или узким хватом снизу. Руки полностью распрямите и прижмите к туловищу. Зафиксировав локти, поднимайте стержень к подбородку. Делайте движение медленно. Так же медленно вернитесь в исходное положение.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Чтобы исключить читинг, вы можете лечь на пол, ногами к блоку. Выполнять подъем на бицепс вы будете в таком необычном положении. Ноги необходимо упереть во что-то, чтобы тело не скользило по поверхности пола. Закрыв глаза, вы сможете развить в себе высочайшую степень мысленной концентрации.
  2. Упражнение крайне выгодно с точки зрения применения принципа продолжительного напряжения, поскольку в траектории движения нет "мертвых" зон, где бы мышцы не испытывали нагрузку.

Жим штанги узким хватом

- ***СХЕМА***
  • Штангу среднего веса нужно взять узким хватом снизу. Спину поудобнее устройте на скамье, а ноги прочно уприте в пол для сохранения устойчивого равновесия. Руки со штангой распрямите. Гриф при этом должен приходиться на линию ваших плеч. Из такого положения начинайте сгибать руки до касания грифом груди в ее верхней части. Запомните, локти не нужно держать параллельными друг другу. Они должны быть разведены и составлять с туловищем угол примерно в 45 градусов.



- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. И здесь вы можете экспериментировать с шириной хвата. Найдите такую ширину, которая бы полностью исключала возможность травмы. Обратите внимание вот на что. Возможно, горизонтальная скамья будет вам не очень-то удобна. Я советую либо немного приподнять, либо опустить край скамьи, на котором лежит ваша голова. Дело в том, что каждый имеет свои индивидуальные отличия анатомии верха туловища. К ним нужно приспосабливаться, добиваясь максимального комфорта при выполнении упражнения. Если подобный жим лежа вызывает у вас боль в суставах плеч, не делайте его. Вы ничего не теряете. Его полным аналогом являются отжимания на гимнастических брусьях.

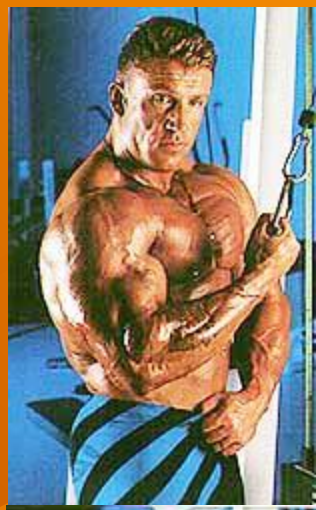
Французский жим одной рукой

- ***СХЕМА***
  • Классический вариант предполагает удержание одной гантели двумя руками за головой и ее выжимание вверх до полного выпрямления локтевых суставов. Следует заметить, что как бы вы ни старались, вам не удастся взяться за гантель достаточно удобным хватом. Неудобство отвлекает, да к тому же несет в себе опасность травмы. Видимо поэтому больше прижился вариант выполнения этого упражнения одной рукой. Свободной рукой можно помочь себе удержать работающий локоть неподвижным.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Многие чемпионы предпочитают выполнять данное упражнение сидя, причина в том, что положение сидя исключает из работы ноги. В этом случае вес гантели нужно уменьшить, чтобы снять чрезмерную нагрузку с низа спины.
  2. Если вы делаете упражнение в его классическом виде - используя гантель большого веса, не пытайтесь поднять ее в исходное положение с пола. Используйте высокую подставку. Сначала положите на нее гантель, потом повернитесь к ней спиной и снимите гантель, взявшись за нее поудобнее. Помните, что ваши ладони должны быть обращены к потолку и упираться в гантельный диск. Гриф гантели из соображений собственной и чужой безопасности нужно обхватить большими пальцами.

Разгибание обратным хватом

- **СХЕМА**
  Исходное положение - боком к блочному устройству, предплечье рабочей руки и трос блока составляют одну прямую линию.
  • Если вы делаете упражнение левой рукой, то левая нога должны быть чуть выдвинута вперед (и наоборот).
  • Возьмитесь за рукоять блока обратным хватом.
  • Локоть рабочей руки плотно прижат к телу.
  • Вдохните, задержите дыхание и начинайте распрямлять руку. В процессе всего упражнения локоть должен оставаться неподвижным.
  • Полностью выпрямите руку и задержитесь в нижней точке амплитуды на 1-2 секунды. Затем выдохните и медленно вернитесь в исходное положение. Упражнение следует выполнять со средней скоростью.
  • Выполнив сет одной рукой, переходите к упражнению другой. Упражнение можно выполнять и обеими руками. В этом случае надо выбрать относительно короткую рукоять, обеспечивающую хват чуть уже ширины плеч. Ступни строго параллельны друг другу. В нижней точке амплитуды руки надо распрямлять полностью.



- **ПРИМЕЧАНИЯ**
  1.Туловище держите прямо, но без напряжения, чтобы позвоночник сохранял свой естественный изгиб.
  2.Прочно зафиксируйте кисть. Не допускайте никаких движений в кистевом суставе (сгибаний, вращении, разгибании).
  3.Держите локоть прижатым к телу. Держите корпус ровно, а верхнюю часть руки неподвижно, это позволит максимально изолировать боковой пучок трицепса.
  4.При разгибаниях обратным хватом на большие пальцы рук ложится повышенная нагрузка. Если вы чувствуете, что они с ней не справляются, укрепляйте кисти специальными упражнениями.
  5.Очень важно правильно выбрать скорость движения. При слишком медленном и чрезмерно быстром выполнении упражнения трудно жестко зафиксировать локтевой сустав. Кроме того, вы вряд ли сможете выполнить удержание рукояти в нижней позиции на 1-2 секунды. Необходим темп, который позволяет идеально точно соблюдать правильную технику.

Гиперэкстензии

- Расположитесь так, чтобы бедра лежали на скамье. Ось вращения тазобедренного сустава должна оказаться за краем скамьи на 8-10 см. (ширина ладони или чуть меньше). Ступни прочно зафиксируйте под опорой. Расслабьте мышцы спины и примите исходное положение, нагнувшись и опустив вниз спину и голову. Руки скрестите на груди или отведите за голову. Затем медленно поднимайте туловище до параллели с полом. Задержитесь в этом положении и вернитесь в исходное положение.

- ***Примечание:*** Не поднимайте туловище выше параллели и не делайте резких, «импульсивных» движений. Для женщин: во время подъема «помогайте» себе напряжением ягодиц.

Приседания

- ***СХЕМА***
  • Упражнение интенсивно воздействует на переднюю поверхность бедер и ягодицы. Косвенно нагружаются голени, пресс и мышцы низа спины.
  • Установите штангу на стойки. Повернитесь к штанге спиной и подведите плечи под гриф. Возьмитесь за гриф широким хватом, ближе к "блинам". Теперь распрямитесь и снимите штангу со стоек. "Стараясь удержать туловище прямым, медленно согните ноги в коленях и опуститесь в положение полного приседа. Из этого положения, не пружиня коленями, медленно поднимитесь в исходное положение.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Существует много вариантов данного упражнения. И прежде всего они связаны с положением стоп. Носки вы можете сдвигать или, наоборот, раздвигать. В зависимости от положения носков пик нагрузки будет перемещаться с внешней области квадрицепса на внутреннюю. Приседания вы также можете выполнять с ограниченной амплитудой. Попробуйте присесть только на три четверти амплитуды, не опускаясь в полный присед, и вы поймете, что это один из наиболее жестких приемов повышения интенсивности приседаний. Подобный прием более труден, чем просто приседания с большим весом. Он вызывает в квадрицепсе острое жжение, словно при пытке паяльной лампой, и быстро приводит мышцы бедра в состояние "отказа". Чтобы не рухнуть вместе со штангой на пол, делайте частичные приседания, поставив между ног невысокую узкую скамью. Опускайтесь до легкого касания ягодицами ее поверхности и вставайте, не допуская пружинистого подскока- так можно травмировать низ спины!
  2. В положении полного приседа трудно удержать равновесие. Чтобы не опрокинуться, многие культуристы наклоняют туловище вперед. Это ошибка, которая влечет за собой травму низа спины. Чтобы исключить травму, подкладывайте под пятки брусок высотой 8-10 см. Одевайте тяжелоатлетический пояс даже для разминочных приседаний!

Жим ногами

- ***СХЕМА***
  Сядьте на сиденье тренажера и примите положение упора спиной на его наклонную спинку. Поставьте ступни на поверхность движущейся платформы на ширину плеч. Запомните: ступни нужно поставить повыше, чтобы обеспечить сгибание коленей точно под прямым углом. В конечной позиции движения ноги не нужно выпрямлять полностью. Оставляйте колени слегка согнутыми - это убережет вас от травмы коленей! При распрямлении ног не отрывайте спину от опоры. И тем более, не помогайте себе руками, ухватившись за боковые упоры. Наоборот, старайтесь полностью исключить из работы другие мышцы.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1.Главное правило упражнения - сгибание ног строго под прямым углом.
  2.Второе правило - правильно дышите. Сильно вдохните, выжимая вес. Вдох приведет к наполнению легких и полному выпрямлению позвоночника. Задержитесь на вдохе и выжмите вес до конца. Остаток движения вы сделаете одними носками. Такое положение связано с недостаточной гибкостью суставов и связок. Один шанс из миллиона, что ваши ступни смогут согнуться не утратив полного контакта с платформой. Так что не рискуйте. Только плотно поставленные подошвы уберегают коленные суставы от травмы! Скругление спины обязательно ведет к травме поясницы!
  3. Некоторые культуристы пытаются использовать данный тренажер для «накачки» икр. Они упираются носками прямо в край платформы и пробуют выжать ее силой одних икроножных мышц. Мало того, что такое движение ничем не отличается от удобнейшего подъема на носки стоя или сидя, но оно вдобавок грозит опаснейшими травмами.

Сгибание ног лежа

- ***СХЕМА***
  • Примите положение лицом вниз на скамье для сгибания ног
  • Расположитесь на скамье так, чтобы ее край оказался над коленями, а валик пришелся на заднюю поверхность лодыжек.
  • Возьмитесь за рукоятки - они обычно расположены под изголовьем по сторонам скамьи.
  • Вдохните, задержите дыхание и сгибайте ноги, поднимая валик вверх.
  • В верхней позиции голени должны составлять 90 или чуть больше градусов с бедрами.
  • Выдыхая, примите исходное положение.
  • Скорость движения - умеренная.
  • Следите, чтобы во время движения носки не поворачивались вовнутрь и не разворачивались в стороны.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Колени должны находится за краем скамьи. ЕСЛИ они лежат на скамье, в коленных чашечках создается сильное давление, которое может привести к травме.
  2.Предпочтительнее выполнять это упражнение на скамье с углом. Когда таз находится выше коленей, верхние части бицепсов бедер получают большую растяжку. Если в вашем зале нет скамьи с углом, подкладывайте под таз свернутое валиком полотенце.
  3. Не делайте движение медленно! При слишком медленном темпе коленные суставы дестабилизируются, и это может вызвать разрывы и растяжение коленных сухожилий и связок.
  4.В конце повторения убедитесь, что вы полностью распрямили ноги.
  5. Не вытягивайте носки во время сгибаний ног. Из за этого в икрах возникают спазмы.
  6.Важно, чтобы бицепсы бедер развивались пропорционально своим антагонистам.

Подъем на носки стоя

- ***СХЕМА***
  • Данное упражнение справедливо считают главным для икроножных мышц.
  • Если вы попытаетесь подняться на носки, взвалив на плечи огромную штангу, это вряд ли у вас выйдет. Вы наверняка потеряете равновесие. Вот почему это упражнение выполняют в несложном тренажере, который сегодня есть даже в провинциальных клубах. Взгляните на фото. Все достаточно просто. Вы должны завести плечи под упоры, обитые мягким материалом, предварительно встав носками на специальную подставку. В первом подходе ступни следует расставить на 15-20 см. Носки должны быть параллельны. Перед тем как подняться на носки, необходимо опуститься как можно ниже, чтобы заставить икроножную мышцу растянуться. Такое предварительное растяжение мышцы вызовет нервную активацию, стимулирующую анаболизм мышечных волокон.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Делая упражнение, экспериментируйте с положением носков и стоп.
  2. Если вы слегка согнете ноги в коленях, воздействие упражнения на икры возрастет. При этом нужно следить, чтобы на протяжении всего упражнения они оставались в том же положении. Поднимать и опускать вес нужно только силой ступней. Упражнение подходит для принципа форсированных повторений. Партнер должен стоять за вашей спиной и слегка поддерживать упоры, оказывая вам минимальную поддержку.

Подъем на носки

- ***СХЕМА***
  • То же, что и в предыдущем упражнении.
  • Если вы собираетесь выполнять упражнение левой ногой, гантель среднего веса следует взять в правую руку. Левой рукой нужно взяться за неподвижную опору, например, стойку тренажера. На подставку высотой 15-20 см встаньте носком левой ноги и сначала опуститесь как можно ниже, чтобы обеспечить мышцам максимальное растяжение. Чтобы правая нога не мешала движению, согните ее в колене под прямым углом. Это И есть исходное положение для выполнения упражнения. Медленно поднимитесь на носок, как можно выше. Так же медленно опуститесь в исходное положение.

- ***ПРИМЕЧАНИЯ***
  1. Данное упражнение вполне можно проделывать и без отягощения, выполняя его до "отказа".
  2. Если вы жестко возьметесь за опору, вы сможете помочь себе сделать "форсированные" повторения, как бы подтягиваясь на одной руке. Понятно, что такая "помощь" исключена при выполнении обычных повторений.