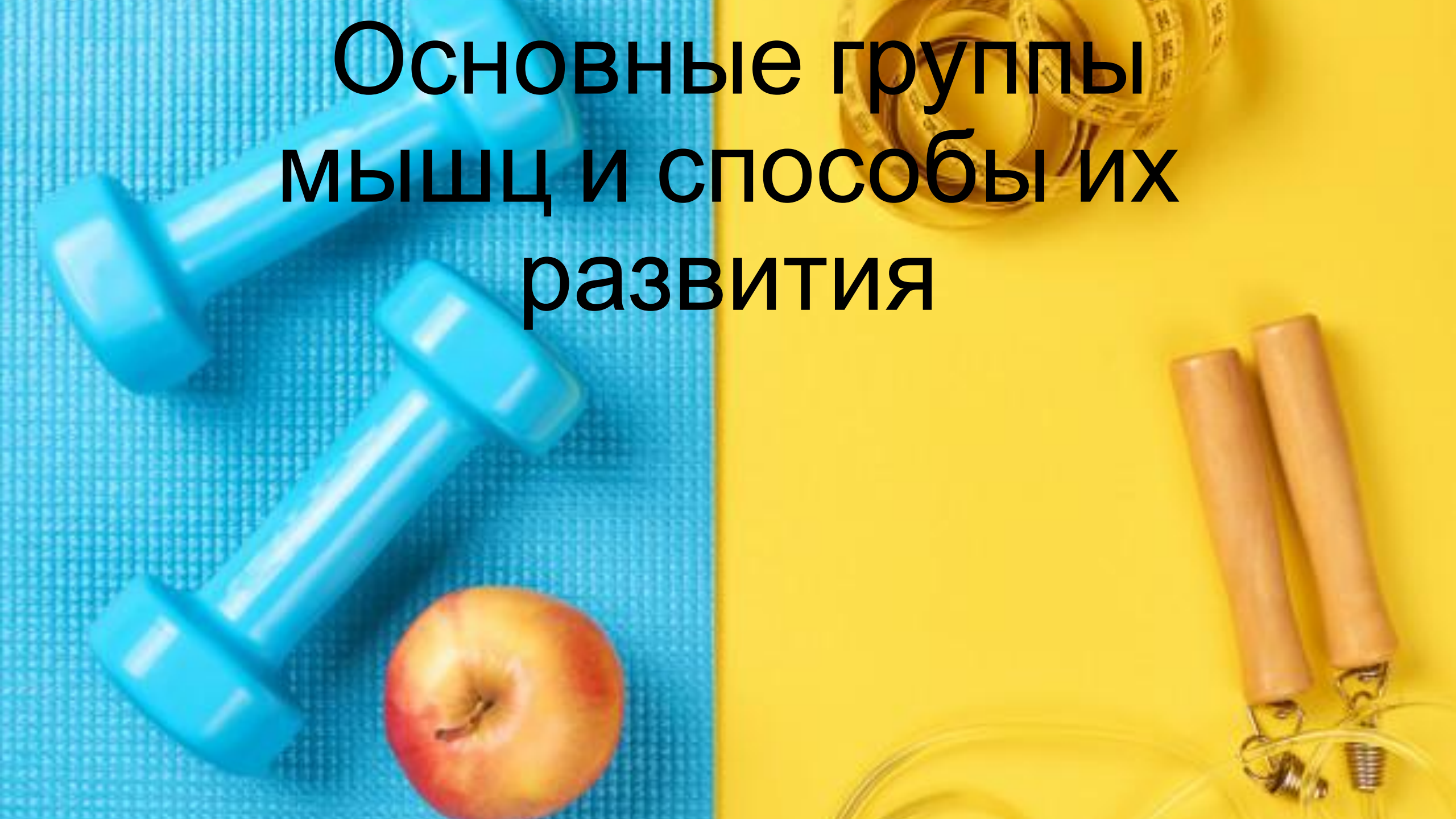


# Основные группы мышц и способы их развития



# Содержание:

- 1)Тема.
- 2)Содержание.
- 3)Основные группы мышц.
- 4)Определение мышц.
- 5)Особенности.
- 6)Упражнения на развития мышц.

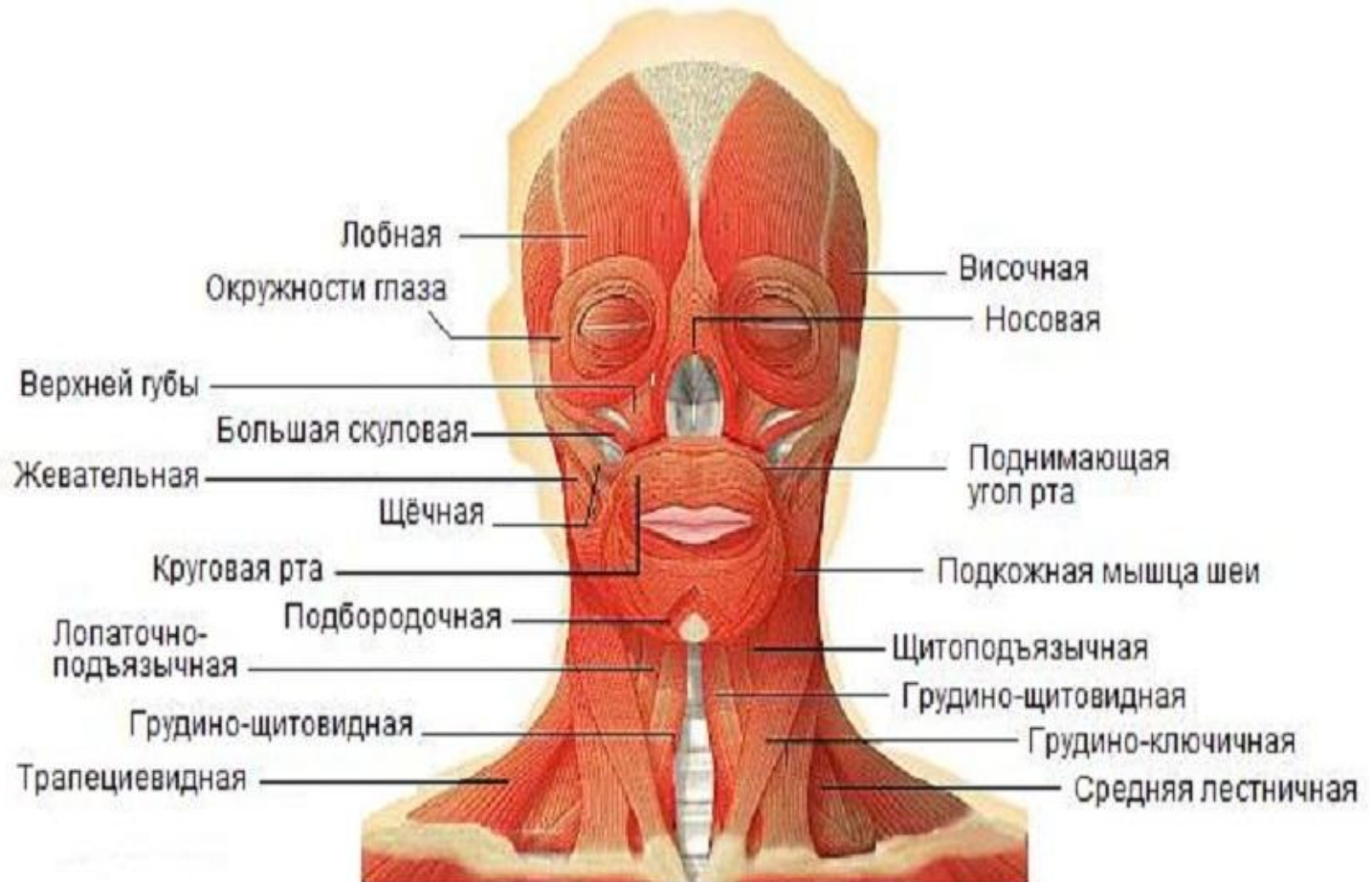
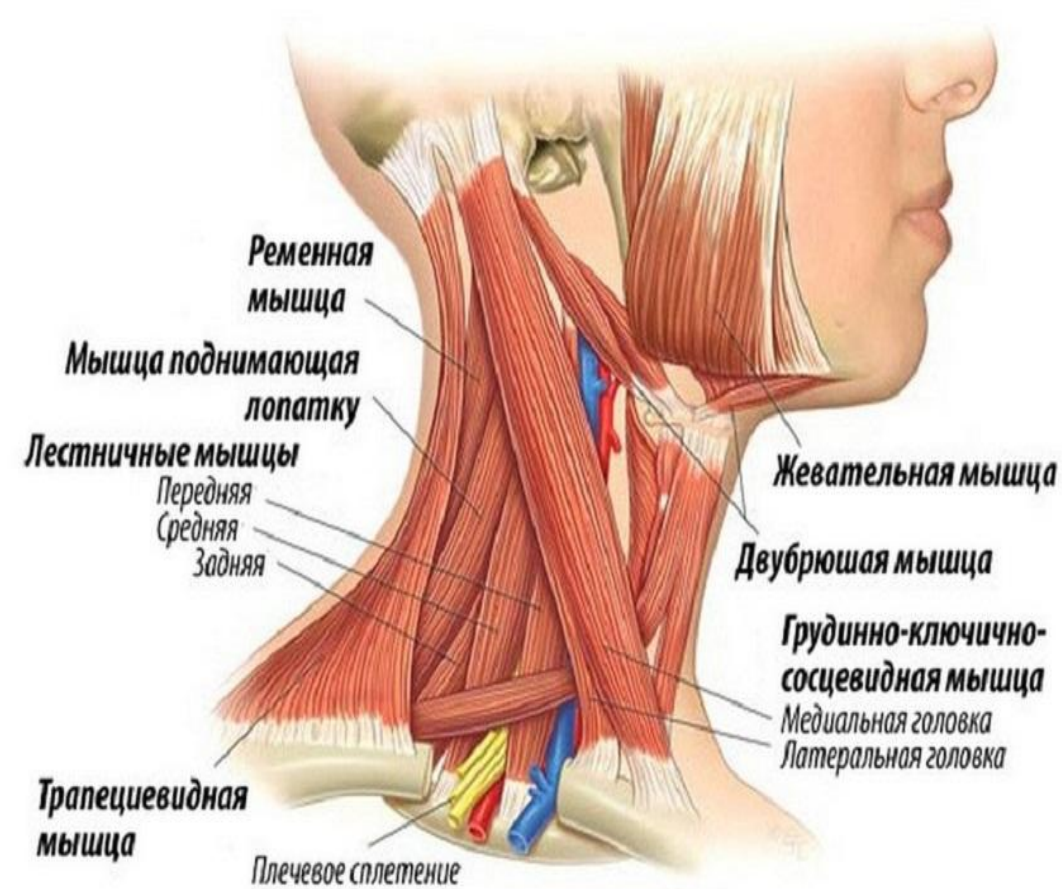


# Выделяют группы мышц:

- Головы и шеи,
- Туловища,
- Верхних и нижних конечностей,
- Широчайшая мышца спины.



# Головы и шеи



Малая  
грудная  
мышца

# Мышцы туловища



Передняя  
зубчатая  
мышца

Наружные  
межреберные  
мышцы

Большая  
грудная  
мышца



Трапециевидная  
мышца

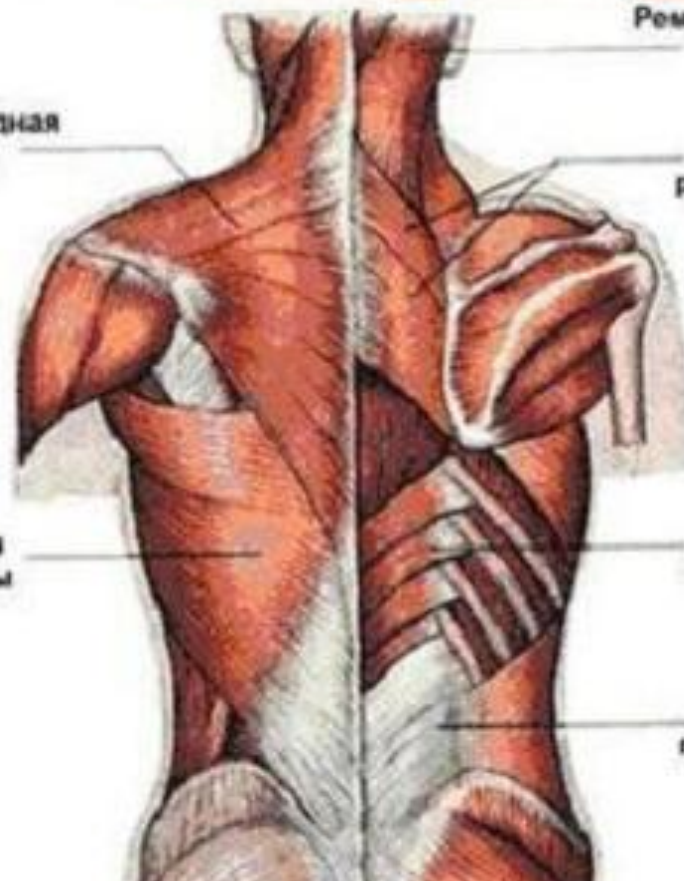
Ременная мышца  
головы

Большая и малая  
ромбовидные мышцы

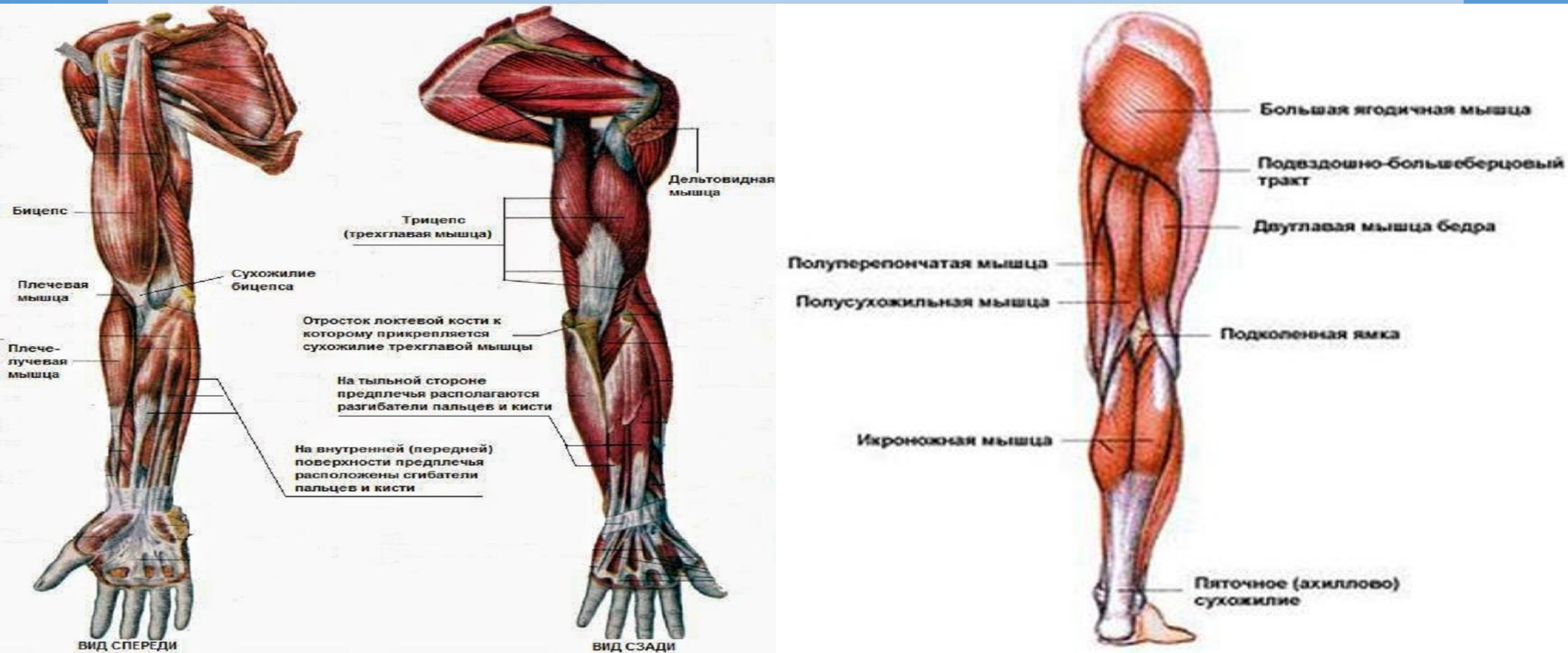
Широчайшая  
мышца спины

Нижняя задняя  
зубчатая мышца

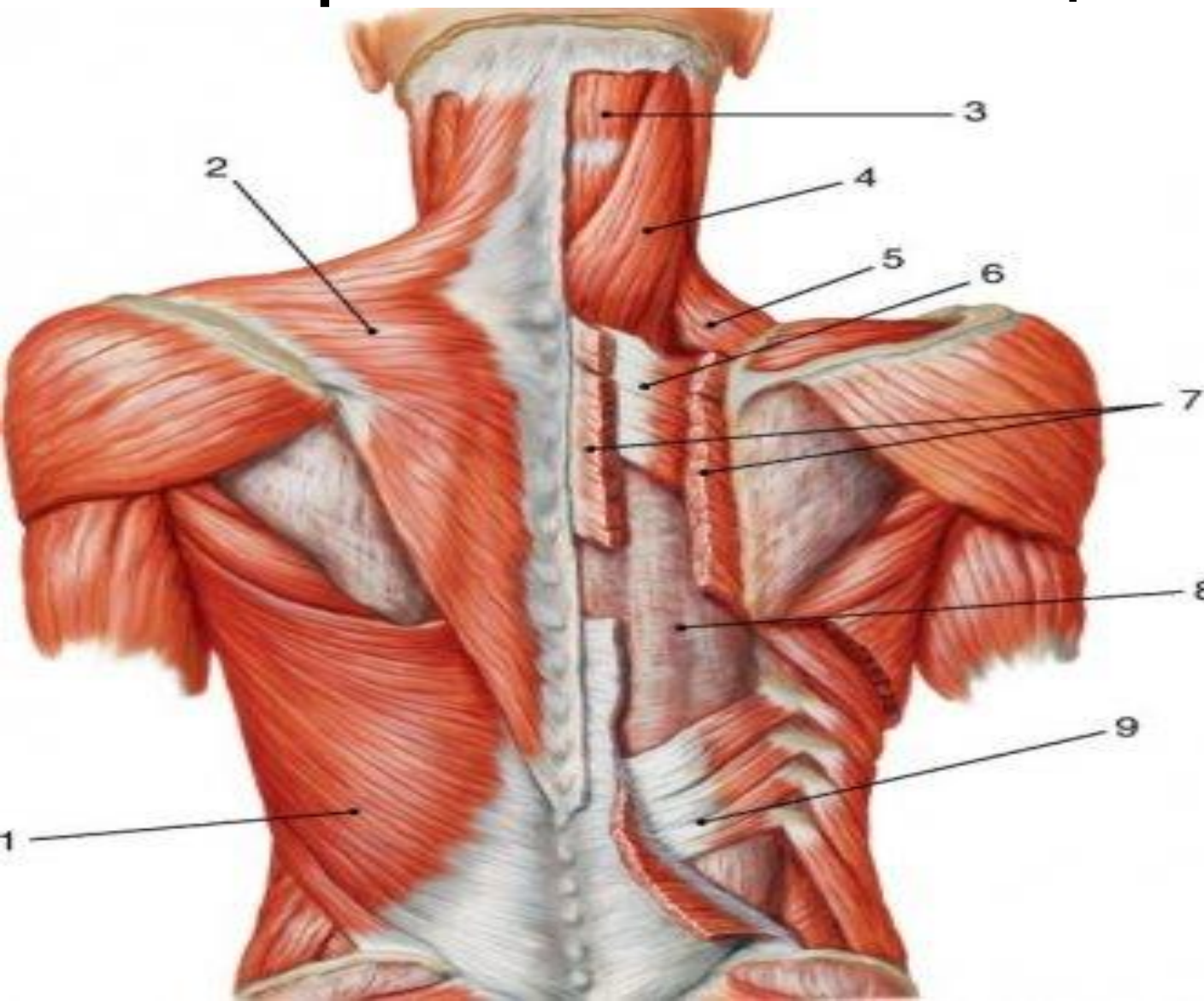
Пояснично-  
грудная фасция



# Верхних и нижних конечностей



# Широчайшая мышца спины



## *Мышцы спины:*

- 1 - широчайшая мышца спины;*
- 2 - трапецевидная мышца;*
- 3 - полуостистая мышца головы;*
- 4 - ременная мышца головы;*
- 5 - мышца, поднимающая лопатку;*
- 6 - верхняя задняя зубчатая мышца;*
- 7 - большая ромбовидная мышца;*
- 8 - мышца, выпрямляющая позвоночник;*
- 9 - нижняя задняя зубчатая мышца*

## Мышцы определение:

- Мышца (лат. *muskulus*) — орган тела человека и животных, образованный мышечной тканью. Мышечная ткань имеет сложное строение: клетки-миоциты и покрывающая их оболочка — эндомизий образуют отдельные мышечные пучки, которые, соединяясь вместе, образуют непосредственно мышцу, одетую для защиты в плащ из соединительной ткани или фасцию.



# Физиологические свойства скелетных МЫШЦ:

- 1) возбудимость (ниже, чем в нервном волокне, что объясняется низкой величиной мембранного потенциала);
- 2) низкая проводимость, порядка 10–13 м/с; 13 3) рефрактерность (занимает по времени больший отрезок, чем у нервного волокна);
- 4) лабильность;
- 5) сократимость (способность укорачиваться или развивать напряжение).

# Физиологические особенности гладких МЫШЦ:

- Гладкие мышцы имеют те же физиологические свойства, что и скелетные мышцы, но имеют и свои особенности:
- 1) нестабильный мембранный потенциал, который поддерживает мышцы в состоянии постоянного частичного сокращения – тонуса;
- 2) самопроизвольную автоматическую активность;
- 3) сокращение в ответ на растяжение;
- 4) пластичность (уменьшение растяжения при увеличении растяжения);
- 5) высокую чувствительность к химическим веществам.

# Для развития мышц груди:

- Разведение гантелей лежа на полу - Упражнение является адаптированным домашним вариантом разводки гантелей лежа на скамье. Выполнять упражнение следует с гантелями 1-2 кг.
- Жим гантелей, лежа на полу - Упражнение распространено среди завсегдатаев тренажерного зала, и мы успешно можем адаптировать его под домашний вариант. В ход идут гантели небольшого веса — от 2 до 4 кг будет достаточно.
- Сжатие ладонями теннисного мячика - Упражнение можно выполнять с теннисным или обычным мячиком или даже без использования дополнительного оборудования.

# Для развитие мышц Плечевого пояса

- Жим с гантелями многие привыкли делать сидя, но специалисты уверяют, что его стоит выполнять именно в положении стоя. Так можно лучше развить рост мышц плеча
- Ноги надо поставить на ширине плеч, в обе руки взять гантели. Поднять гантели до уровня глаз, согнув локти под углом в 90 градусов. Далее руки надо поднять над головой, выпрямляя локти на 180 градусов, сделать небольшую паузу и вернуться в исходное положение. Выполнить 3 подхода по 5 повторений.
- Махи с гантелями. Необходимо лечь на живот на плоскую скамью, носками касаться пола. Чтобы было удобнее, можно положить под лоб валик из полотенца. Держа гантели в руках, нужно немного согнуть локти и поднимать гантели стараясь максимально свести лопатки. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение. 3 подхода по 5 повторений.

# Кора (мышца пресса)

- Планка. Руки под плечами, стопы на ширине бедра. Живот подтянут, ягодицы напряжены, лопатки максимально сведены вместе. Необходимо следить, чтобы копчик все время был подтянут, а макушка вытянута вперед. Удерживаться в данном положении надо без задержки дыхания.
- Скручивание. Сидя на ягодицах, нужно согнуть колени, а руки держать перед собой. С выдохом спина медленно опускается на пол, затем делается вдох, и спина медленно поднимается без помощи рук в исходное положение. 3 подхода по 5 повторений.
- Косые скручивания. Исходное положение лежа на спине, голени на весу параллельно полу, руки за головой. Оторвав лопатки от пола следует удерживать данное положение до конца подхода. На вдохе нужно выполнить скрутку корпусом, и дотронуться локтем до противоположного колена. Выдох. Вдох – вернуться в центр и повторить движение в противоположную сторону. Сделать 3 подхода по 5 повторений.

-

# Ягодиц

- Планка с подъемом ноги. Из положения лежа на животе, поднять тело, опираясь на предплечья и пальцы ног. Живот втянут, спина прямая. Согнуть ногу в колене и поднять ее вверх. Задержаться на 10 секунд. Вернуться в исходное положение и выполнить на другую ногу. 5 повторений на каждую ногу.
- Выпады. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать большой шаг вперед, согнуть колено таким образом, чтобы бедро было параллельно полу. Другая нога остается на месте, и ее колено должно почти касаться пола. Сохранить равновесие 3-5 секунд. Затем вернуться в исходное положение и выполнить упражнение на другую ногу. 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу.
- Вытягивание бедер. Лечь на скамейку лицом вниз, бедра на краю, ступни должны свисать со скамейки. Поднимать ноги, напрягая бедра и ягодицы. Задержаться в положении на несколько секунд, затем плавно опустить ноги. Выполнить 10-15 повторений.

# Задней поверхности бедра

- Становая тяга. Ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, спина прямая, немного прогнутая в пояснице. Руки с гантелями в районе паха. На вдохе согнуть спину в пояснице, руки вдоль тела опускаются до середины голени. Не останавливаясь вернуться в исходное положение. Выполнить 3 подхода по 7-10 раз.
- Приседания на одной ноге. Спина прямая, одна нога вытянута вперед параллельно полу. На вдохе выполнить приседание, на выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить 10-20 раз для каждой ноги.
- Подъем лежа на животе. Лечь на живот, на вдохе поднять обе ровные ноги вверх на 20 см от пола. Задержаться на 2-3 секунды. Вернуться в исходное положение. 2-4 подхода по 15 повторений. Выполнять упражнение можно без отягощения, а можно воспользоваться утяжелителями на голеностоп или икры

# Икр

- Пружина. Встать прямо и медленно подниматься на носочки. Как только наивысшая точка будет достигнута, медленно опускаться в исходное положение, но не касаясь пятami пола, снова начинать подниматься вверх. Выполнить 3 подхода по 10 повторений.
- Пистолет. Встать возле стены или шкафа. Понять одну ногу вверх и держать ее ровной на протяжении всего упражнения. Медленно присесть на другой ноге, можно придерживать за опору. Выполнить по 3 подхода по 10 повторений для каждой ноги.
- Прыжки с утяжелителями. Держа в руках небольшие гантели, из положения неполный присед выпрыгивать вверх. Повторить 15-20 раз.



# Ступней

- Лестница. Встать прямо, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги на носок – одна ступня плотно стоит на полу, другая встает на носок. Выполнять упражнение можно в быстром темпе – 20 повторений. При желании можно пользоваться утяжелителями.
- Перебирания пальцами. Встать прямо, оторвать все пальцы ног от пола (кроме больших). Затем оторвать от пола большие пальцы, а все остальные оставить на полу. Повторить 10 раз.
- Пуанты. Сидя на полу, вытянуть ноги перед собой. Пятки свести вместе. Затем вгибать стопы – тянуться пальцами ног к полу. Повторить 10 раз.

# Спина

- **Движения шеей**

Сядьте или встаньте прямо. Держите подбородок ровно. Сдвиньте Вашу голову назад (Вы должны почувствовать, как будто у Вас есть двойной подбородок).

- **Движения тазом**

Лягте на спину и согните колени. Напрягите мышцы живота и ягодиц. Наклоните немного Ваши бедра, пока поясничный изгиб не выровняется параллельно полу.

- **Растяжение ноги**

Лягте на спину. Обхватите руками вокруг бедра (или помогите себе полотенцем). Напрягите мышцы брюшного пресса. Потяните ногу к груди, пока не почувствует натяжения. Осторожно разогните ногу в колене настолько, насколько сможете.