Круговая тренировка для развития основных групп мышц

Выполнила: Егорова Полина К 03-18

Определение круговая тренировка

Под круговой тренировкой принято считать тип тренировок, в которой упражнения на различные группы мышц выполняются по очереди образуя тем самым своеобразный круг.

Основные группы мышц и их особенности

1.Мимические мышцы — это тонкие пучки мышц. Они одним концом крепятся к черепу, другим же (или же сразу обеими) вплетены в кожу лица. Их сокращение смещает кожу лица.

2.Мышцы шеи Благодаря сокращениям мышц шеи совершаются движения головы и шеи, наклоны и повороты головы. Самая длинная из них — грудинно-ключично-сосцевидная, которая двумя ножками начинается на грудине и ключице, и прикрепляется к сосцевидному отростку височной кости. При её одностороннем сокращении шея наклоняется в ту или другую сторону с одновременным поворотом головы в противоположном направлении. При одновременном сокращении обоих мышц голова поддерживается в вертикальном положении, а при максимальном таком сокращении — закидывается назад.

3. Мышцы груди включают те, которые относятся к плечевому поясу и верхним конечностям (большая и малая грудная мышца, подключичная), и собственно грудные мышцы (внешние и внутренние межрёберные). Расположенные между рёбрами межрёберные мышцы, а также другие мышцы грудной клетки называют дыхательными, потому что они активно участвуют в дыхательных движениях. К ним же относится и диафрагма. Благодаря сокращениям большие мышц грудной клетки обеспечиваются движения верхних конечностей.

Мышцы предплечья

Мышцами плечевого пояса являются расположенная на боковой поверхности плеча дельтовидная мышца (поднимает руку в горизонтальное положение), расположенные на поверхности плечевой кости двуглавая (сгибает руку) и трёхглавая (разгибает) мышцы. Мышцы предплечья обеспечивают сгибание и разгибание предплечья, кисти и пальцев, а также поворачивают предплечье вокруг оси. Мышцы кисти сводят и разводят пальцы, разгибают и сгибают фаланги пальцев.

Мышцы нижних конечностей

К мышцам нижней конечности относятся мышцы тазового пояса (тазобедренной области) и мышцы свободной нижней конечности. Нижние конечности имеют более массивный скелет, чем верхние, и потому их мышцы сильнее, но имеют меньшее разнообразие движений.

Упражнения

- Подтягивания — максимум повторений за 1 минуту
- Отжимания или жим лежа — на максимум за 2 минуты
- Приседания – 1 мин.
- Велотренажер – 4 мин.
- Отжимания на брусьях – 1 мин.
- Выпады на каждую ногу – 2 мин.
- Подъем штанги или гантелей на бицепс – 1 мин.
- Активная ходьба на беговой дорожке – 4 мин.
- Разгибание рук на вертикальном блоке (на трицепс) – 1 мин.
- Приседания со штангой – 1 мин.
- Тяга вертикального блока к груди (для широчайших мышц спины) – 1 мин.
- Скручивания на скамье или на полу (для мышц пресса) – 1 мин.

Группы мышц

Основные группы мышц