

Теоретические

ОСНОВЫ

фитнеса

**Словарь
фитнес
терминов**

План:

1. Словарь фитнес терминов.
2. Базовые упражнения по атлетической гимнастике.

- **Фитнес** - социокультурное явление, идеологической основой которого является принцип гуманизма и комплексного подхода в процессе оздоровления человека, повышение и сохранение его физической дееспособности инновационными средствами на основе физических упражнений.
- **Фитнес** - инновационное направление оздоровительной физической культуры, совокупность передовых технологий, средств, методов, форм и современного оборудования способствующие оздоровлению, повышению дееспособности и качества жизни.

- **Директор фитнес-программ**- лицо, ответственное за программы управления, подготовку персонала, научные разработки и развития оздоровительных и реабилитационных программ занятий.
- **Жим одной рукой** – специальное подготовительное упражнение в тяжелой атлетике, гиревом и других атлетических видах спорта. Из и.п. стоя, рука с отягощением у плеча, разгибание её в локтевом суставе вверх до полного выпрямления.
- **Кондиция**-совокупность требований (нормы, стандарта) к состоянию подготовленности спортсмена, возможно «спортивная форма».

- **Пилатес**- система упражнений на растяжку и укрепления мышц всего тела. Система направлена на улучшение осанки, укрепление «глубоких» мышц, гибкости и равновесия, взаимодействие телесного и духовного начал человека. Названа именем ее основателя -Джозефа Пилатеса.
- **Фитнес –индустрия** - отрасль социально экономической деятельности, создающая экономическую, материально-техническую, информационно-идеологическую базу для оказания физкультурно-оздоровительных услуг.

- **Фитнес технологии**- совокупность научных способов, шагов приемов, образующих определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом для достижения поставленной цели, с использованием инновационных средств фитнеса.
- **Дегидратация** – обезвоживание организма.
- **Джоггинг**- бег трусцой.

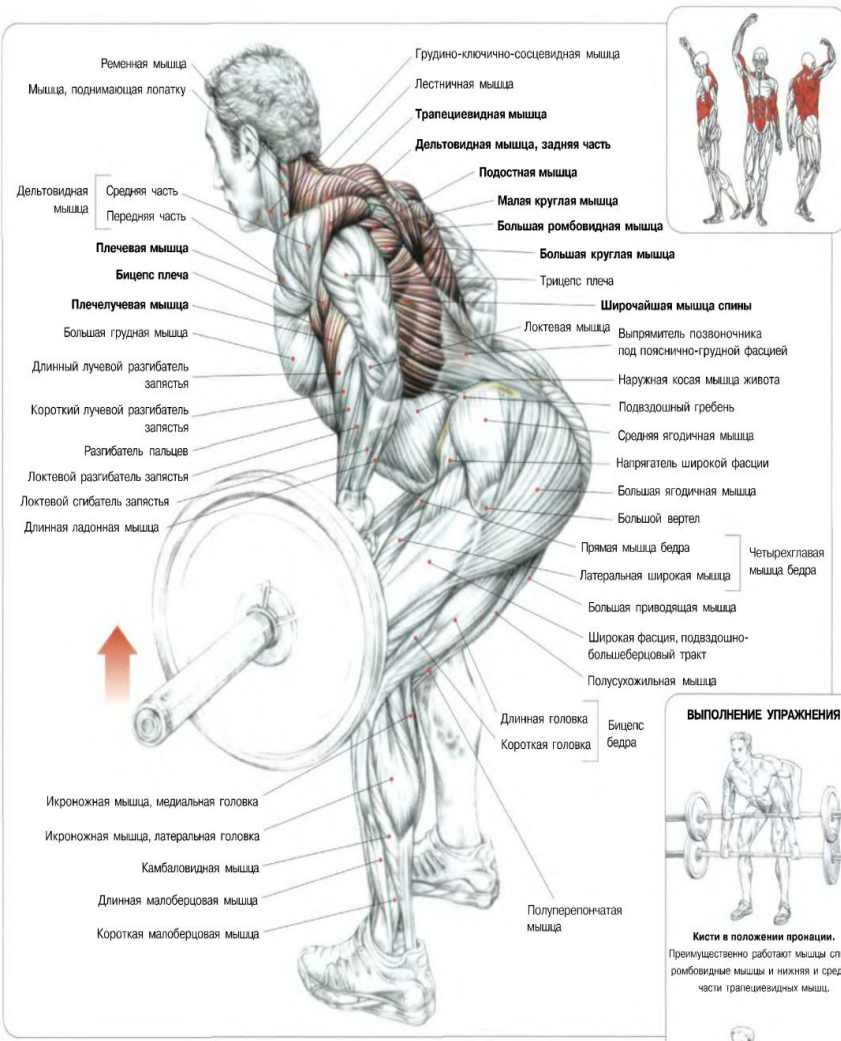
- **Подход** – законченное число повторений в отдельном тренировочном упражнении (или серия).

- **Ривер денс** – разновидность танцевальной аэробики с элементами ирландских танцев.
- **Рекреация** – активный отдых, восстановление работоспособности с использованием физических упражнений, со сменой вида деятельности.

**Упражнения по
атлетической
гимнастике**

ТЯГИ ШТАНГИ, СТОЯ В НАКЛОНЕ

09



Стоя. Ноги слегка согнуть. Туловище наклонить вперед под углом примерно 45° . Спина ровная. Гриф штанги держать в опущенных вниз руках хватом сверху немного шире плеч:

- сделать вдох и, задержав дыхание, напрягать мышцы живота, потянув гриф штанги до касания груди;
- по окончании движения сделать выдох, вернувшись в исходное положение.

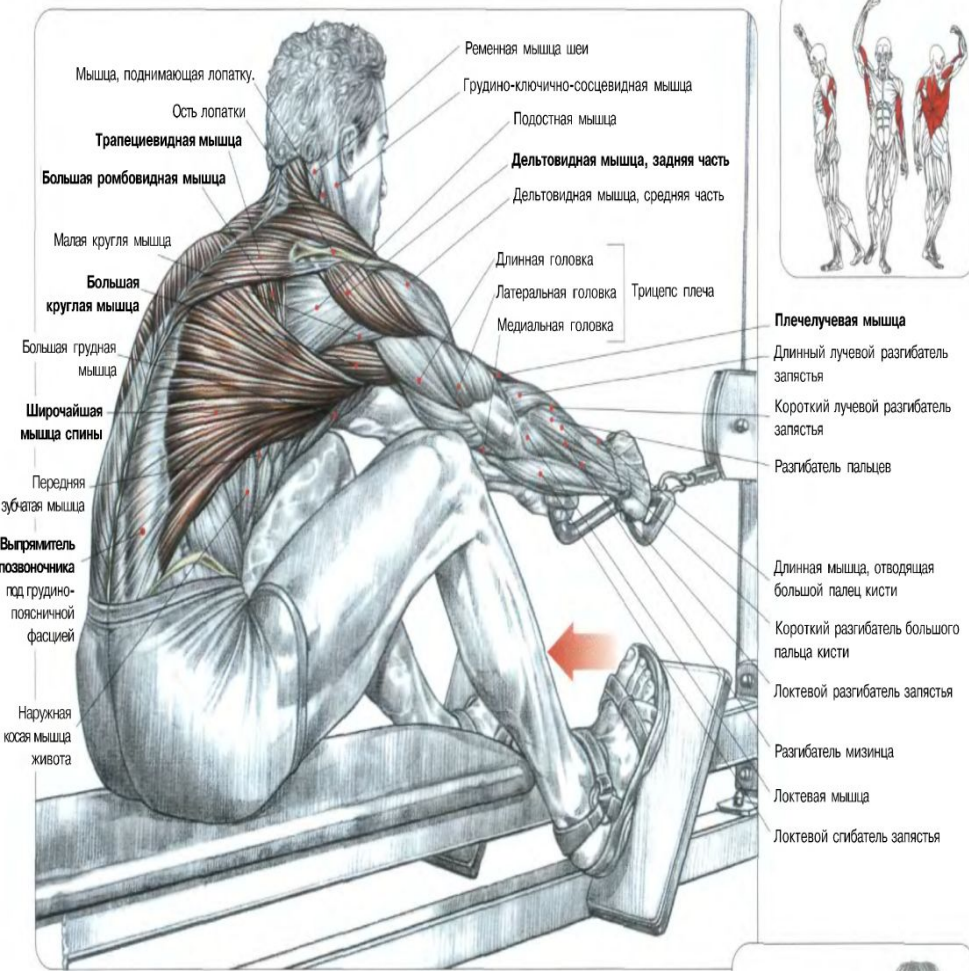
Это упражнение задействует широчайшие мышцы спины, большие круглые мышцы, задние части дельтовидных мышц, сгибатели руки (бицепсы, плечевые, плечелучевые) а при сведении лопаток друг с другом — ромбовидные и трапециевидные мышцы.

Дополнительно в движение вовлекаются разгибатели позвоночника в изометрическом напряжении.

Акцентировать нагрузку на различные области спины можно, изменяя ширину хвата, а также степень наклона торса.

ТЯГИ НИЖНЕГО БЛОКА (ГРЕБЛЯ)

07

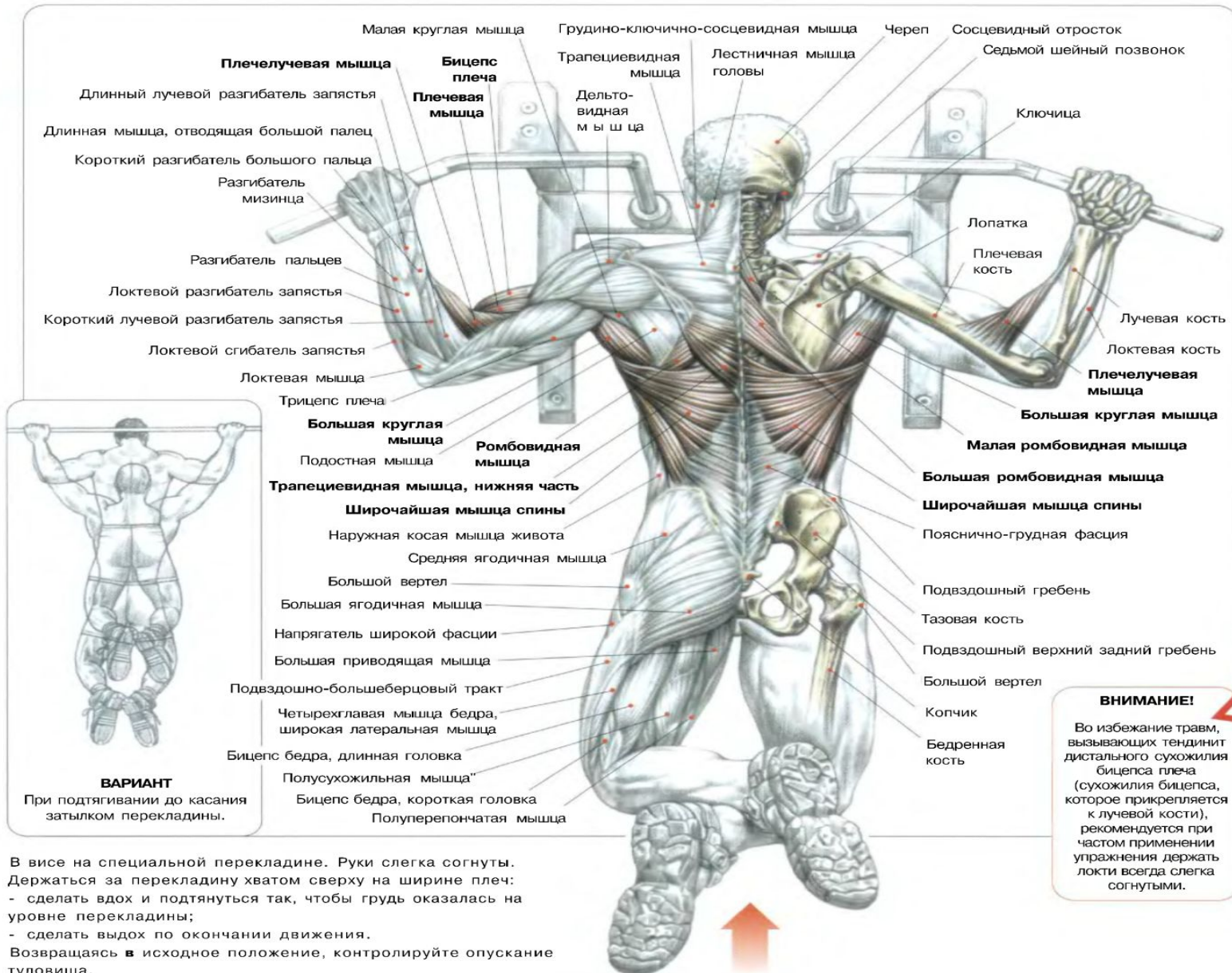


Сидя лицом к тренажеру. Ноги слегка согнуть. Ступни поставить на опоры, взяв ручки блока:

- сделать вдох и потянуть ручки нижнего блока к себе, пока они не коснутся нижней части грудной клетки, продвигать локти максимально назад, выгибая спину;
- по окончании движения сделать выдох, медленно возвращаясь в исходное положение.

Это упражнение превосходно формирует толщину спины, задействуя широчайшую мышцу спины, большую круглую мышцу, задние части дельтовидных мышц, бицепсы, плечелучевые и в конце движения, при сведении лопаток друг с другом, трапециевидные и ромбовидные мышцы.

В момент выпрямления туловища вовлекаются также мышцы — разгибатели позвоночника. В момент наклона под силой веса растягиваются все мышцы спины.



ВНИМАНИЕ!

Во избежание травм, вызывающих тендинит дистального сухожилия бицепса плеча (сухожилия бицепса, которое прикрепляется к лучевой кости), рекомендуется при частом применении упражнения держать локти всегда слегка согнутыми.

В виси на специальной перекладине. Руки слегка согнуты. Держаться за перекладину хватом сверху на ширине плеч:
- сделать вдох и подтянуться так, чтобы грудь оказалась на уровне перекладины;
- сделать выдох по окончании движения.

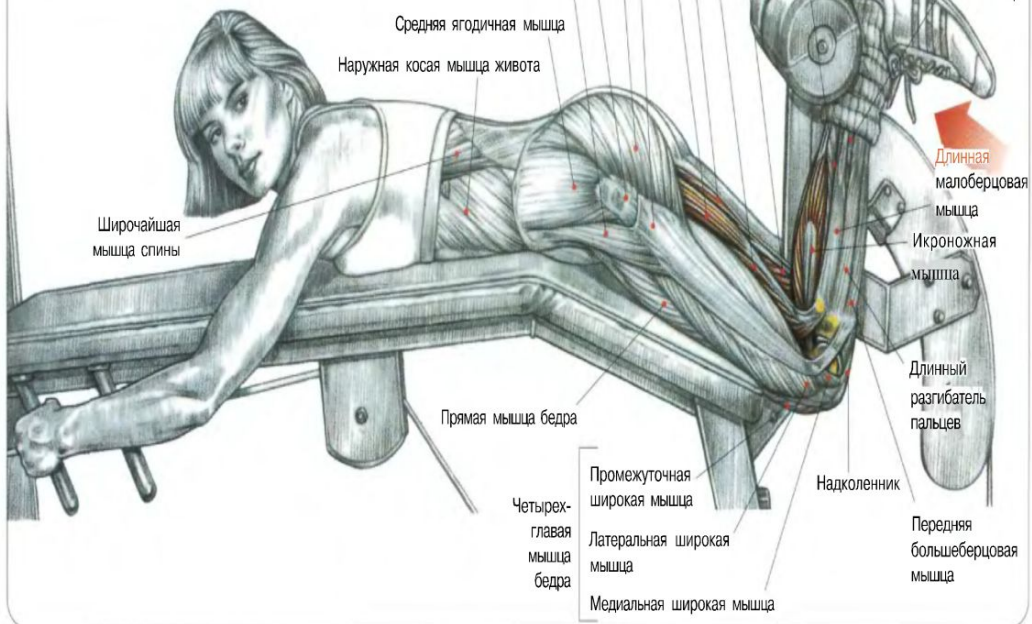
Возвращаясь в исходное положение, контролируйте опускание туловища.

Это упражнение требует определенной физической силы и прекрасно подходит для развития широчайшей мышцы спины, большой круглой мышцы и, в момент сведения лопаток в конце подтягивания, ромбовидных мышц, а также средних и нижних частей трапециевидной мышцы. Оно задействует также бицепс плеча, плечевую мышцу и плечелучевую мышцу.

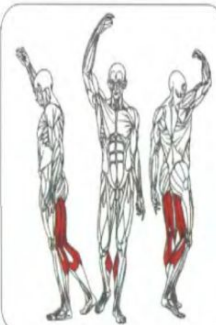
СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА

08

ВАРИАНТ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ПООЧЕРЕДНО КАЖДОЙ НОГОЙ



Камбаловидная мышца
 Полуперепончатая мышца
 Бицепс бедра, короткая головка
 Полу сухожильная мышца
 Бицепс бедра, длинная головка
 Широкая фасция, подвздошно-большеберцовый тракт
 Большая ягодичная мышца
 Большой вертел
 Напрягатель широкой фасции
 Средняя ягодичная мышца
 Наружная косая мышца живота
 Широкая мышца спины
 Прямая мышца бедра
 Четырехглавая мышца бедра
 Промежуточная широкая мышца
 Латеральная широкая мышца
 Медиальная широкая мышца
 Надколенник
 Передняя большеберцовая мышца
 Длинная малоберцовая мышца
 Икроножная мышца
 Длинный разгибатель пальцев



Лежа лицом вниз на скамье тренажера. Взяться руками за рукоятки. Ноги выпрямить и завести под валики тренажера:

- сделать вдох и одновременно согнуть обе ноги, стараясь при этом коснуться пятками ягодиц. Затем медленно, контролируя движение, опустить валики в исходное положение;
- по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение вовлекает в работу всю группу седалищно-подколенных мышц бедер, икроножные мышцы, а также более глубоко расположенные подколенные мышцы. Если при сгибании ног стопы находятся носками внутрь, то больше нагружаются полусухожильные и полуперепончатые мышцы, а если стопы носками наружу, то больше нагружаются короткая и длинная головки бицепсов бедра. Однако практически осуществить поворот стоп наружу затруднительно, в связи с чем легкодоступна только нагрузка на задние бедренные и икроножные мышцы:

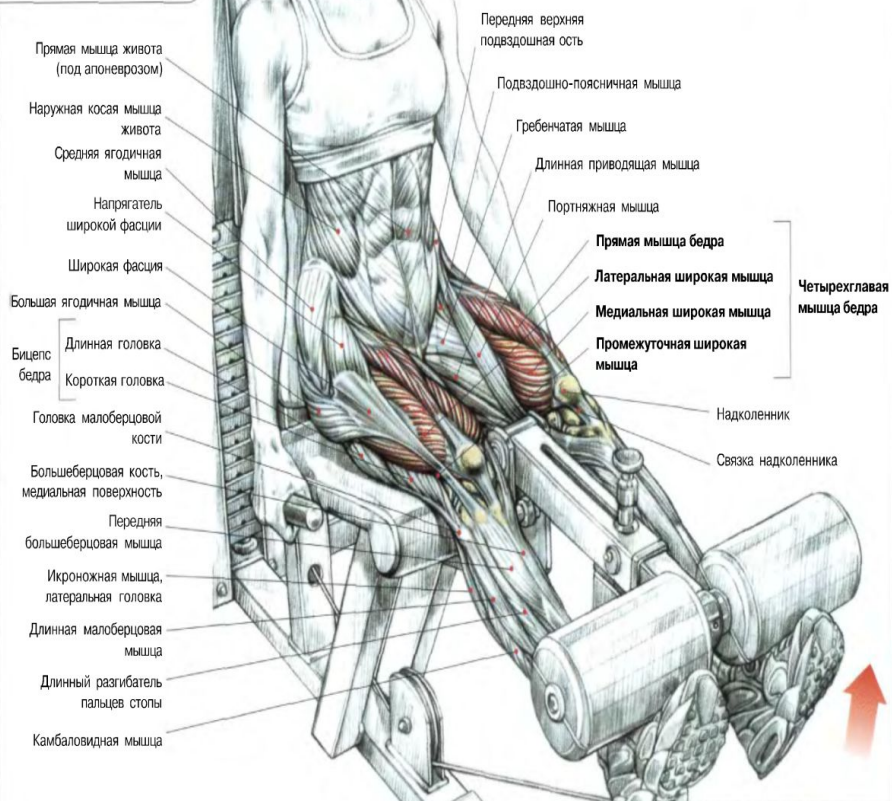
- при распрямлении ног больше напрягаются седалищно-подколенные мышцы бедер;
- при дорсальном сгибании ног больше напрягаются икроножные мышцы.

07

РАЗГИБАНИЕ НОГ



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

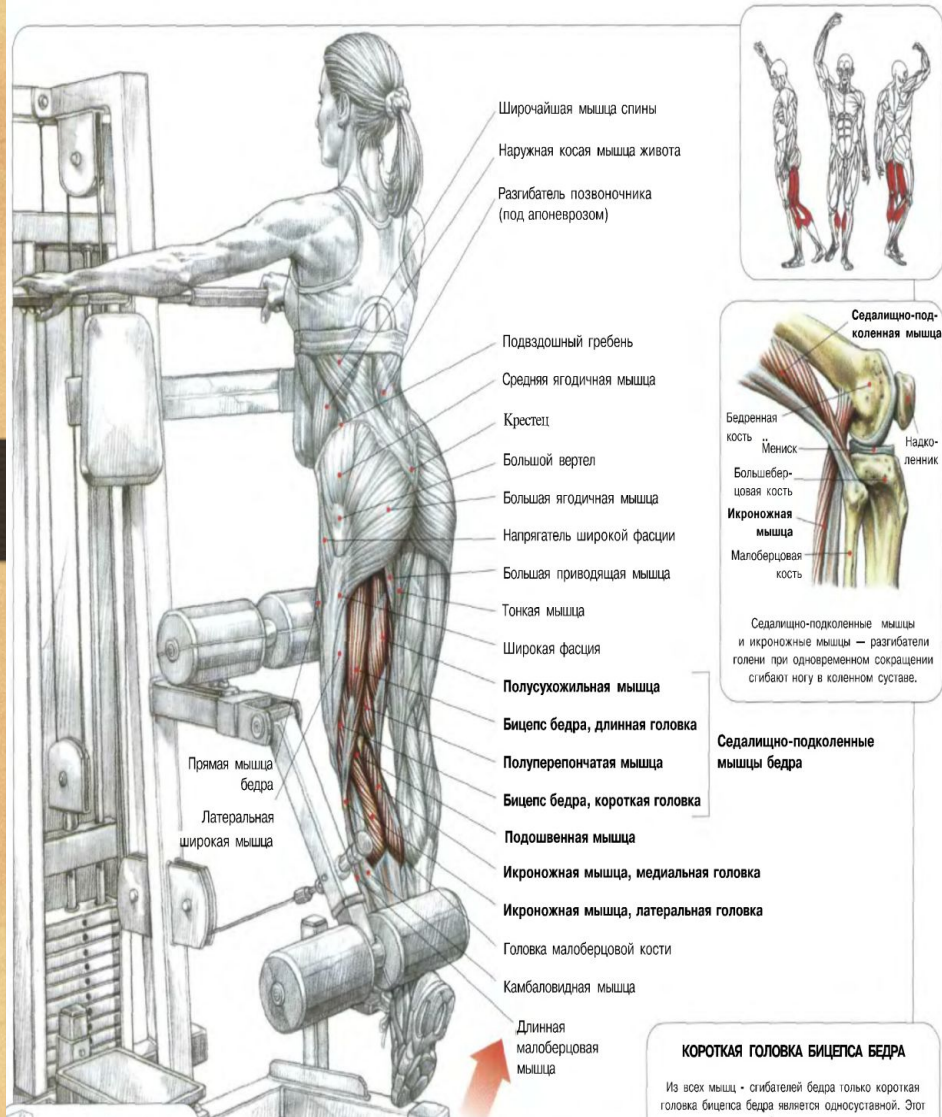


Сидя на тренажере. Взяться руками за рукоятки или за края сиденья для придания телу устойчивого положения. Колени согнуть и поместить щиколотки под валики:

- сделать вдох и распрямить ноги до горизонтального положения. Затем, опуская валики, медленно вернуться в исходное положение;

- по окончании движения сделать выдох.

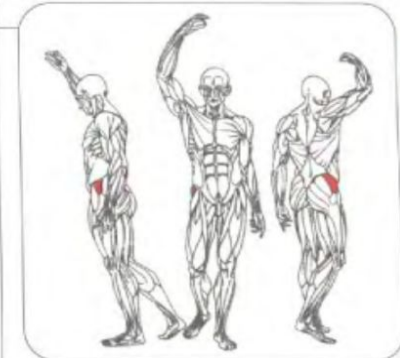
Это движение лучше всего подходит для изолированной нагрузки на четырехглавые мышцы. Это упражнение обычно рекомендуют начинающим. Его всегда полезно применять до выполнения технически более сложных упражнений.



Стоя у тренажера. Взяться руками за рукоятки. Рабочее бедро прижать к верхнему валику — опоре. Голень поставить под нижний валик. Выпрямить ногу и завести щиколотку под нижний валик:

- сделать вдох и согнуть ногу в колене;
- **по** окончании движения сделать выдох.

Это упражнение вовлекает в работу все седалищно-подколенные мышцы бедра (полусухожильные, полуперепончатые, бицепсы бедра - короткие и длинные головки) и в меньшей мере икроножные мышцы. Чтобы увеличить нагрузку **на** икроножные мышцы, достаточно при сгибании голени одновременно сгибать стопу. Для уменьшения нагрузки на икроножную мышцу, что в большинстве случаев бывает необходимым, просто держите стопу выпрямленной.



Стоя на тренажере. Одна нога стоит на подставке, а другая упирается в валик внешней стороной. Валик расположен ниже коленного сустава:

- сделать вдох и отвести ногу в сторону, двигая валик вверх, как можно выше и медленно вернуться в исходное положение;
- по окончании движения сделать выдох.

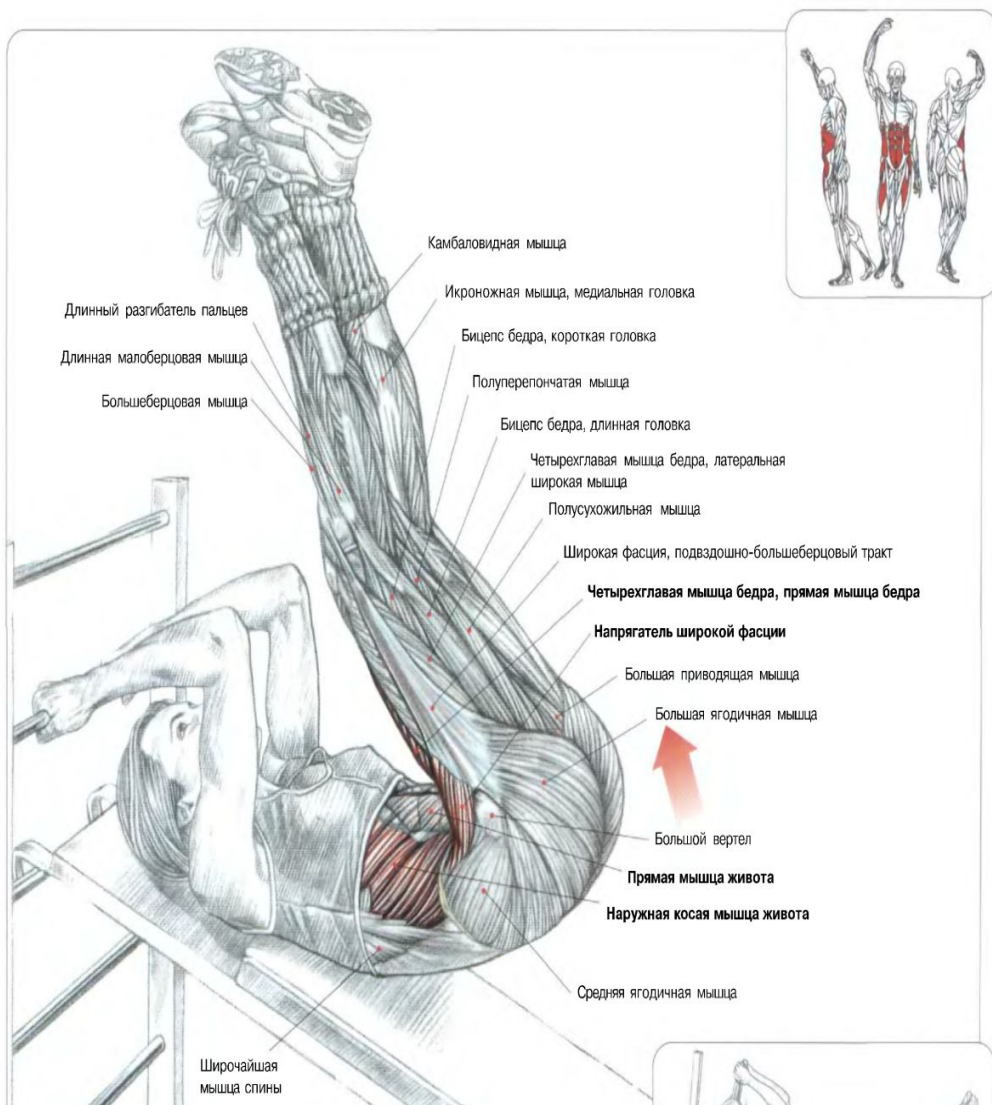
Если ощущаете, что отведение ограничено, значит, шейка бедренной кости упирается в край вертлюжной впадины.

Это упражнение прекрасно подходит для формирования средней ягодичной мышцы и малой ягодичной мышцы, расположенной глубже.

Для достижения лучших результатов советуем выполнять это упражнение чаще и с многократными повторениями.

09

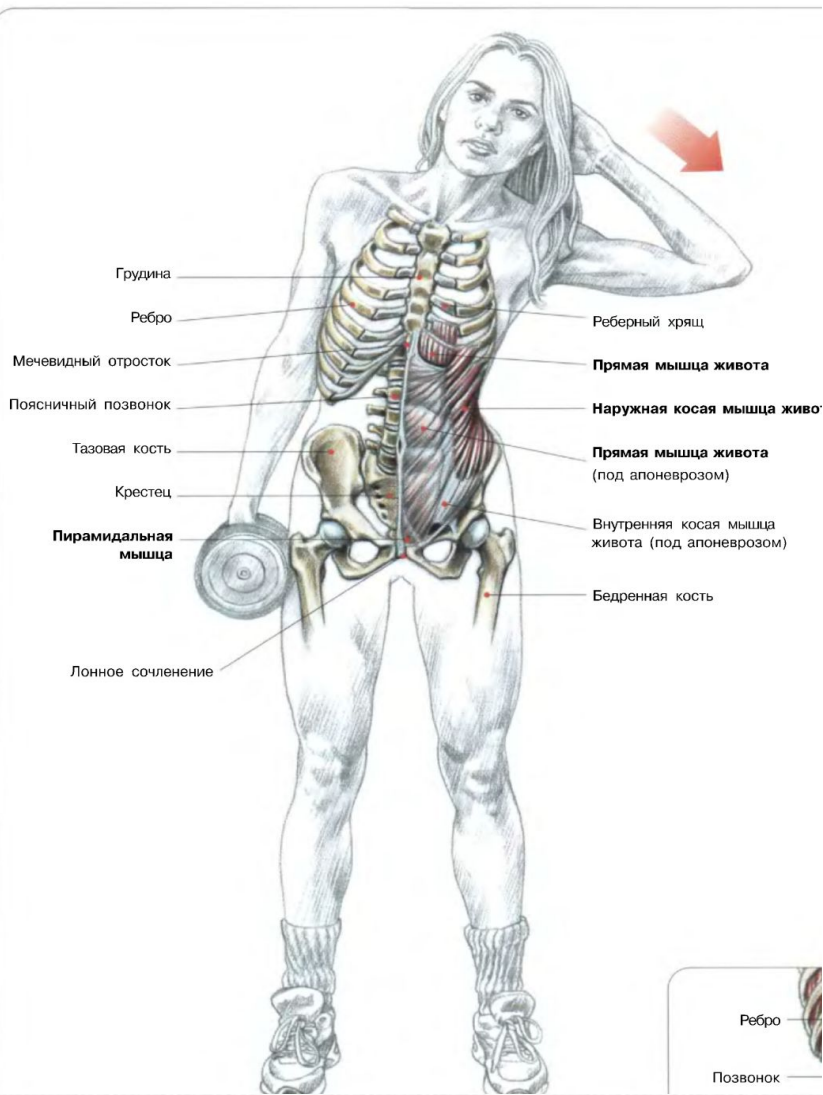
ПОДЪЕМ НОГ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ



Лежа спиной на наклонной доске. Кисти расположить на перекладине или рукоятке за головой:

- поднять ноги до вертикального положения, затем приподнять таз и попытаться свернуть туловище так, чтобы голова коснулась голеней.

На первом этапе, когда вы поднимаете ноги, в работу вовлекаются подвздошно-поясничные мышцы, напрягатели широких фасций и прямые мышцы бедра в составе четырехглавых мышц. На втором этапе, когда вы приподнимаете таз и сворачиваете туловище, в работу вовлекаются также мышцы живота, главным образом верхние части прямых мышц.



Стоя. Ноги врозь. Одна рука заведена за голову, а другая держит гантель:

- сделать вдох и наклонить туловище в противоположную сторону от гантели. Вернуться в исходное положение либо продолжить движение дальше по инерции.

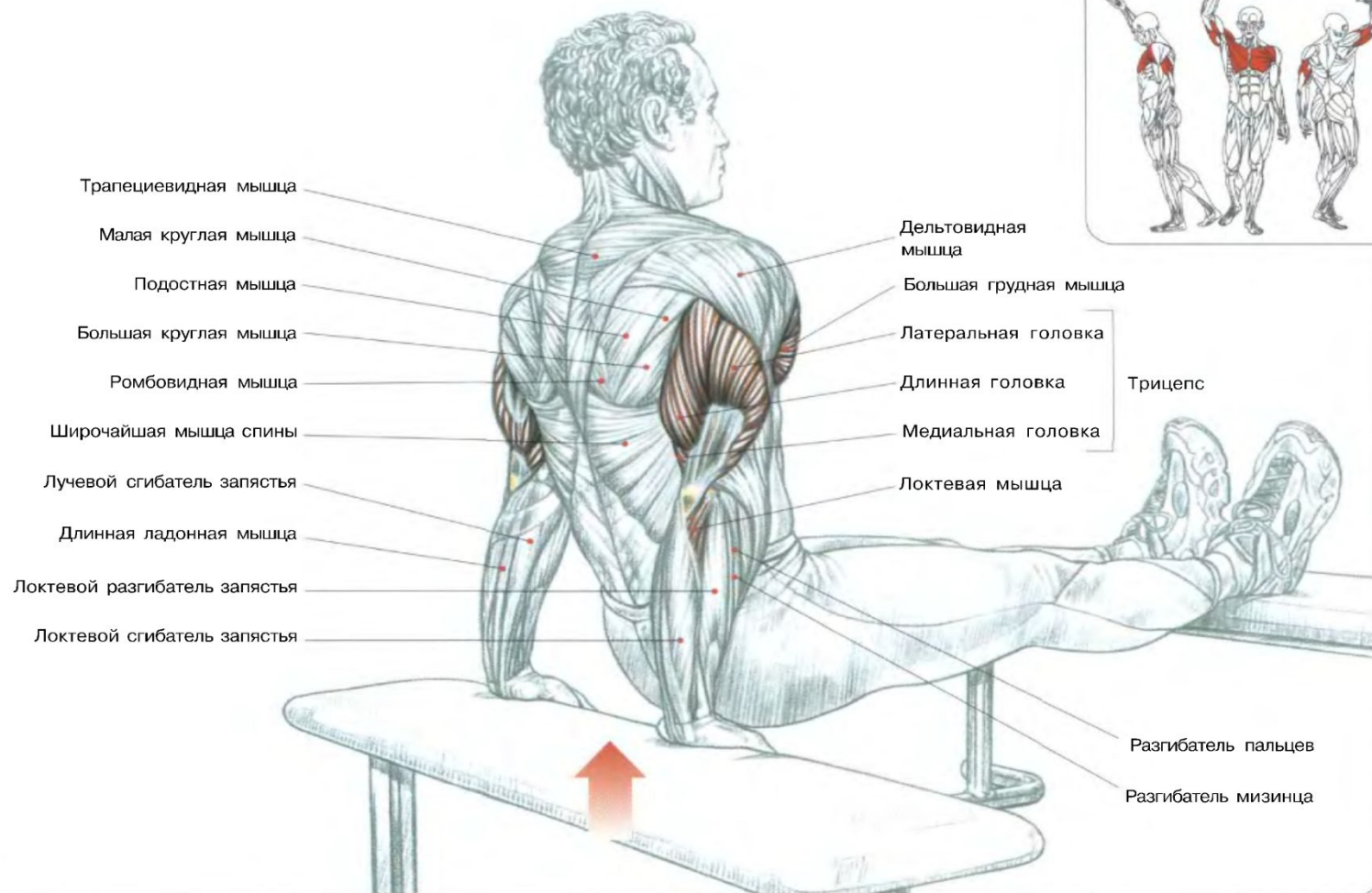
Сделать равное количество повторений упражнения, меняя руки с гантелью в каждом подходе, не делая перерывов.

Это упражнение концентрирует нагрузку на косых мышцах живота, особенно на той стороне, которая сгибается, а также в меньшей мере вовлекает в работу прямые мышцы живота, глубокие мышцы спины и квадратные мышцы поясницы (мышцы, которые прикрепляются к 12-му ребру, поперечным отросткам поясничных позвонков и гребню подвздошной кости).

Отжимания спиной к скамье (трицепс, грудные мышцы, передний отдел дельтовидной мышцы)

21

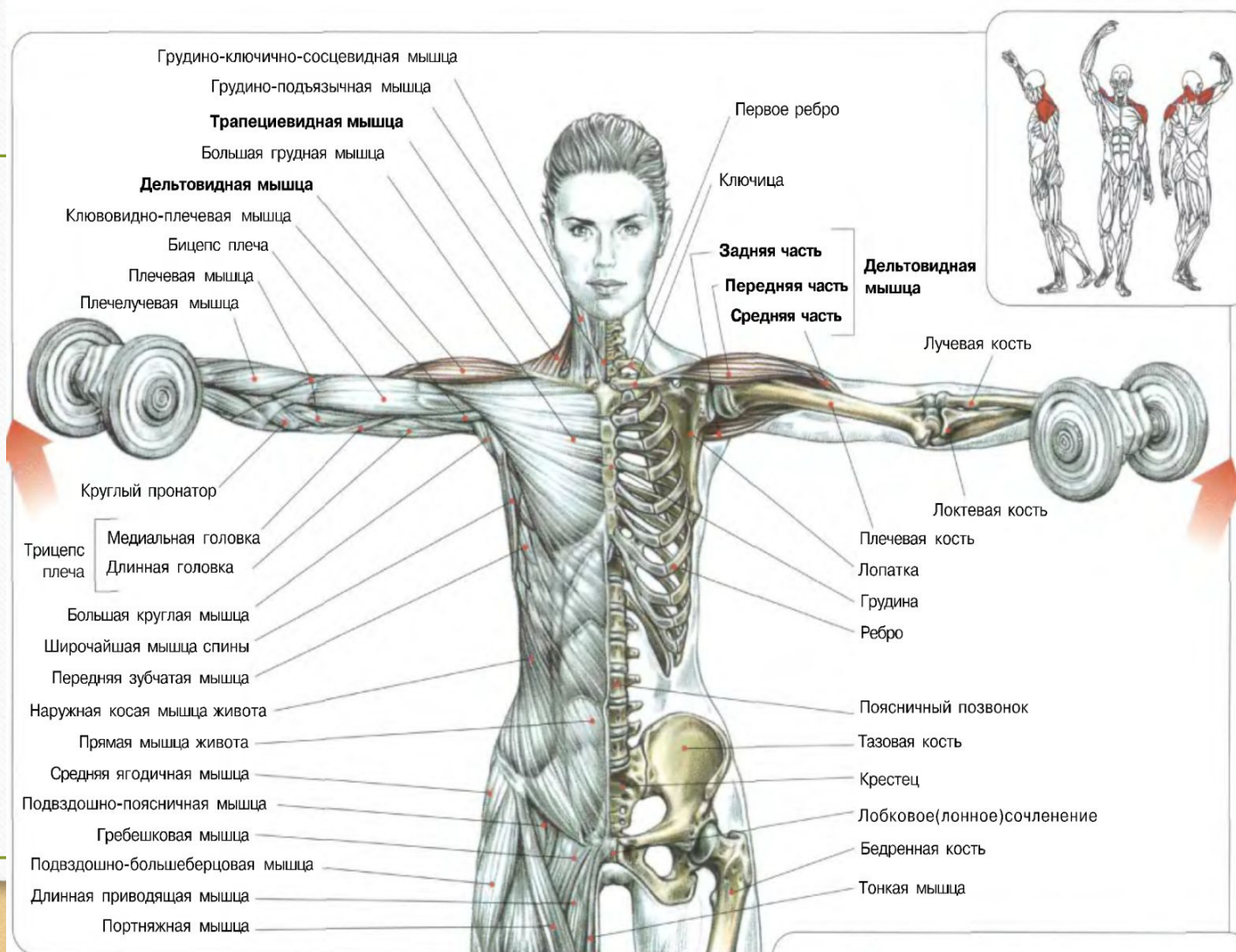
ОТЖИМАНИЯ ТРИЦЕПСАМИ СПИНОЙ К СКАМЬЕ



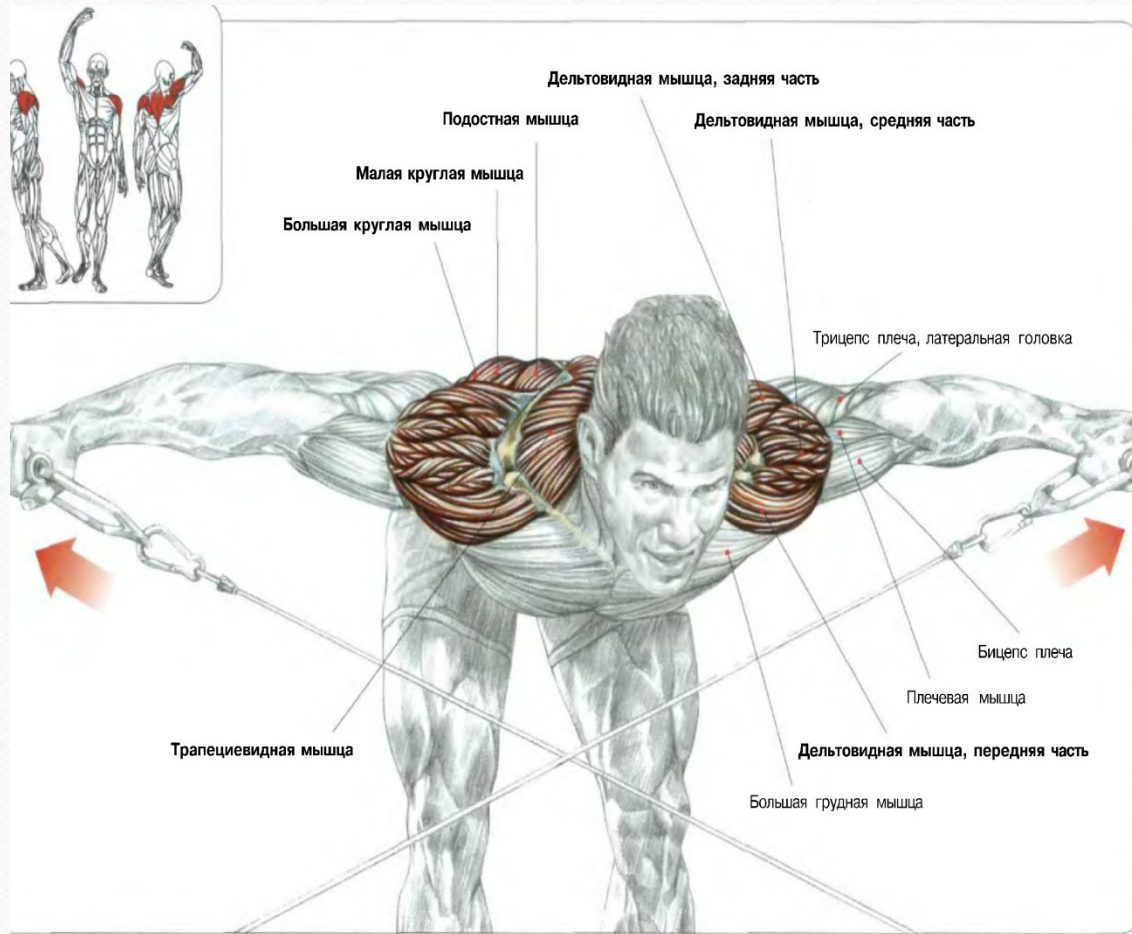
Подъемы гантелей в стороны (трапециевидная, дельтовидная, надостная мышца)

06

ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ



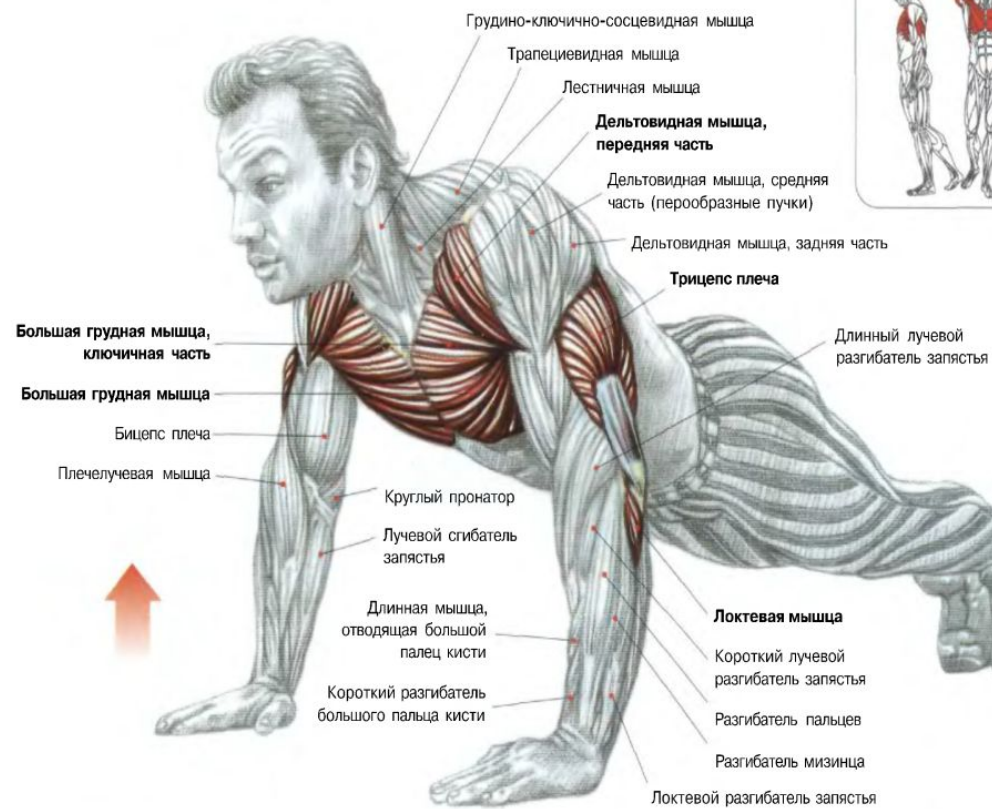
Перекрестные махи руками назад с нижних блоков в наклоне (дельтовидная, трапециевидная, малая и большая круглые, подостная, ромбовидная)



РАЗРАБАТЫВАЕМЫЕ МЫШЦЫ

с
р
а
ч
а

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (дельтовидная передняя часть, трицепс, большая грудная, большая гр.ключичная часть, локтевая)



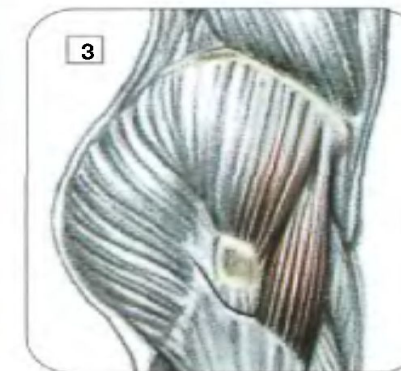
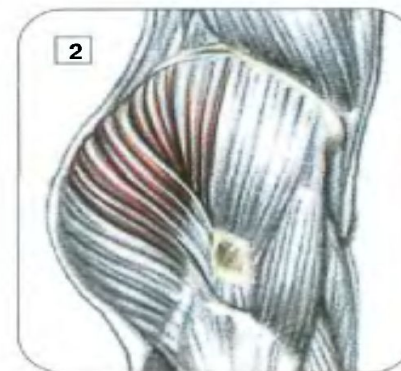
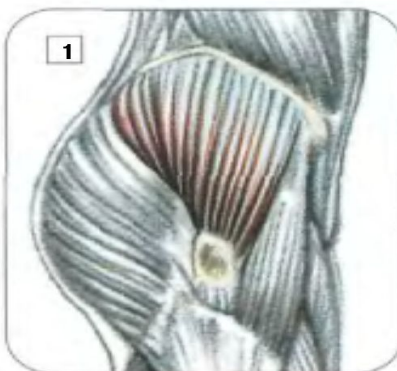
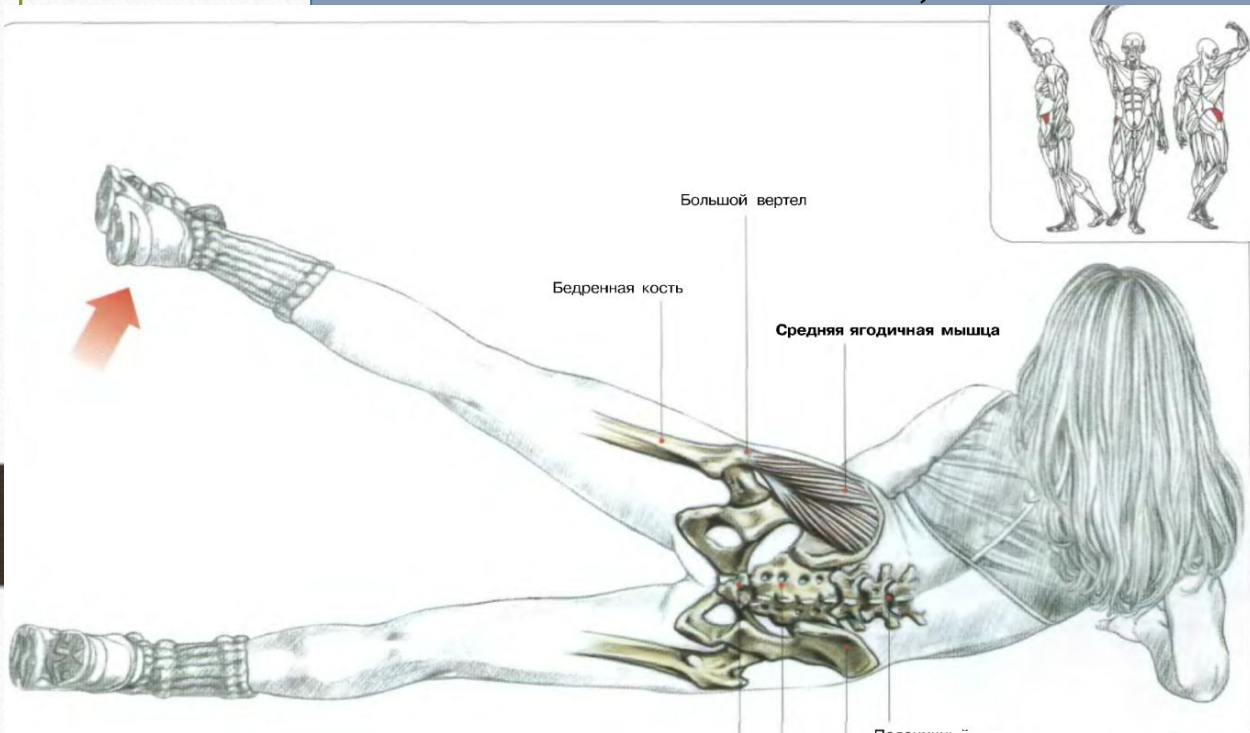
Варианты локализации нагрузки при изменении положений тела:

- на верхней части большой грудной мышцы: ноги поставлены на возвышение;
- на нижней части большой грудной мышцы: при приподнятом туловище.

Варианты локализации нагрузки, при изменении расстояния между ладонями:

- на наружной части большой грудной мышцы: при широко расставленных ладонях;
- на внутренней части большой грудной мышцы: при узко расставленных ладонях.

Подъем ноги в сторону лежа на боку (малая и средняя ягодичные мышцы) Угол подъема ноги не выше 70град.

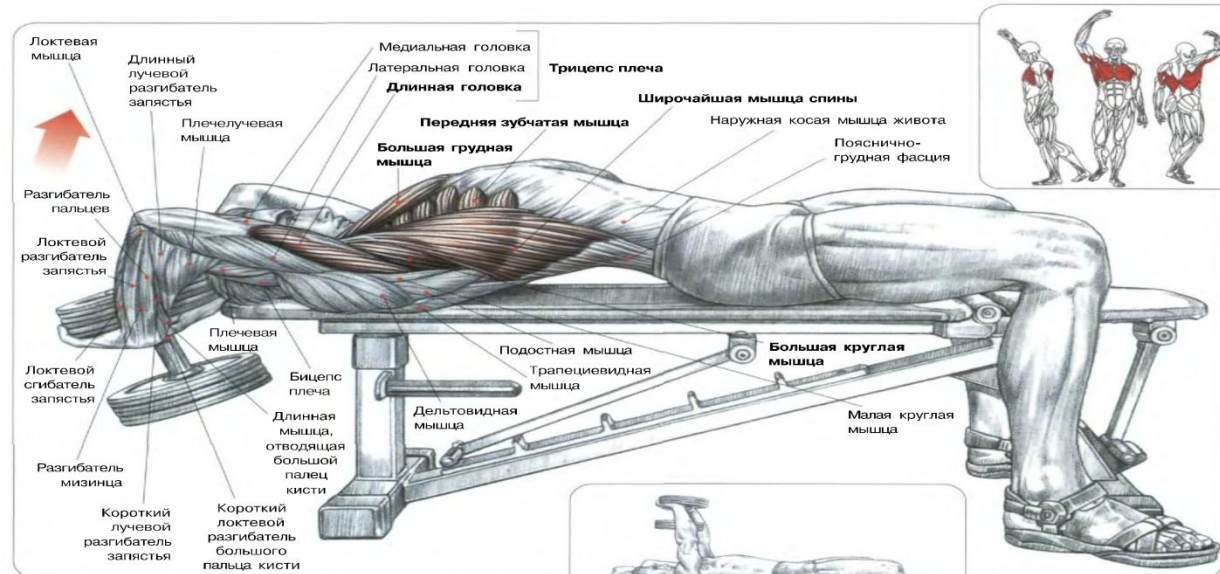


- 1 Нога поднята вертикально.
- 2 Поднятая нога отведена немного назад.
- 3 Поднятая нога отведена немного вперед.

PULL-OVER (ГРУДЬ, ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ)

13

ТЯГА ГАНТЕЛИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ЛЕЖА «PULL-OVER»



Лежа на скамье. Ноги поставить на пол. Держать одну гантель обеими кистями на прямых руках, расположив ладони на внутренней поверхности дисков гантели. Рукоятку гантели обхватить большими и указательными пальцами обеих рук:
 - сделать вдох и опустить гантель за голову, слегка сгибая локти, затем вернуться в исходное положение, выпрямляя руки;
 - по окончании движения сделать выдох.

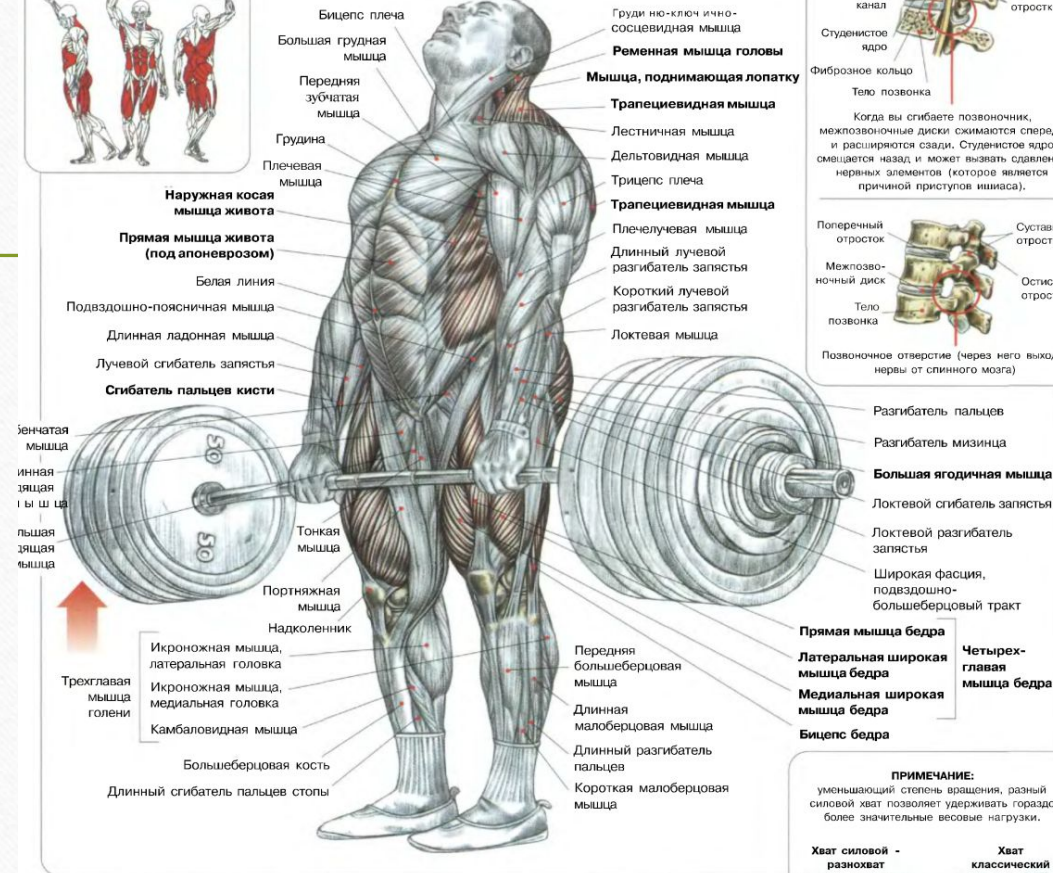
Это упражнение развивает внутреннюю часть большой грудной мышцы, длинную головку трицепсов, большую круглую мышцу, широчайшую мышцу спины, а также переднюю зубчатую, ромбовидную и малую грудную мышцы. Эти три последние мышечные группы придают лопаткам стабильное положение. Это упражнение можно выполнять для укрепления грудной клетки. Чтобы не перегружать трицепс, используют легкие гантели. По возможности ложитесь поперек горизонтальной скамьи, чтобы уровень таза был опущен ниже уровня плечевого пояса. Очень важно перед движением делать глубокий вдох, а выдох - только в самом конце движения.



Становая тяга со штангой

14

СТАНОВЫЕ ТЯГИ СО ШТАНГОЙ



Когда вы сгибаете позвоночник, межпозвоночные диски сжимаются спереди и расширяются сзади. Студенистое ядро смещается назад и может вызвать сдавление нервных элементов (которых является причиной приступов ишиаса).



ПРИМЕЧАНИЕ:
 уменьшающий степень вращения, разный силовой хват позволяет удерживать гораздо более значительные весовые нагрузки.



Стоя лицом к штанге, лежащей на полу. Ноги расставить, слегка согнуть в коленях. Спину прогнуть. Присесть, наклоняясь вперед, пока бедра не окажутся почти в горизонтальном положении. В зависимости от физических особенностей можно корректировать исходное положение. При коротких бедрах и руках бедра займут горизонтальное положение, а при длинных бедрах и руках бедра окажутся немного выше уровня коленного сустава. Взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч (можно применить разнохват, при котором одна ладонь направлена вперед, а другая назад, тем самым предотвращая вращение грифа в руках при работе с более тяжелым весом). Контролируя напряжение поясницы и мышцы живота:

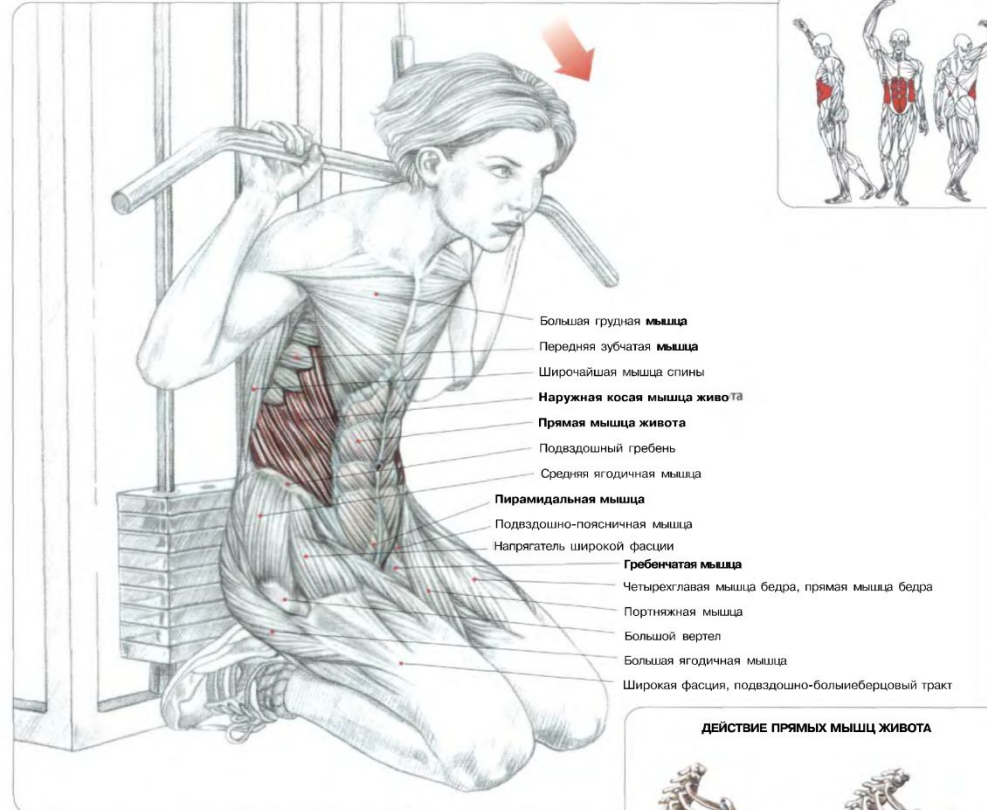
- сделать вдох, оторвать штангу от пола и поднять ее вдоль передней поверхности голени;
- когда гриф штанги достигнет колен, продолжать выпрямлять туловище до вертикального положения и полного распрямления ног;
- по окончании движения сделать выдох.

Задержаться в вертикальном положении в течение двух секунд, после чего опустить штангу на пол, по-прежнему не расслабляя живот и поясницу, ни в коем случае не округлять спину. Это упражнение вовлекает в работу ягодичные и четырехглавые мышцы бедра, при этом разрабатывая позвоночно-крестцовые и трапециевидные мышцы.

Сворачивание туловища с верхним блоком

07

СВОРАЧИВАНИЕ ТУЛОВИЩА С ВЕРХНИМ БЛОКОМ



ДЕЙСТВИЕ ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА



Стоя на коленях. Держать гриф верхнего блока за головой:

- сделать вдох и свернуть туловище, приблизив грудину к лобку, затем вернуться в исходное положение;

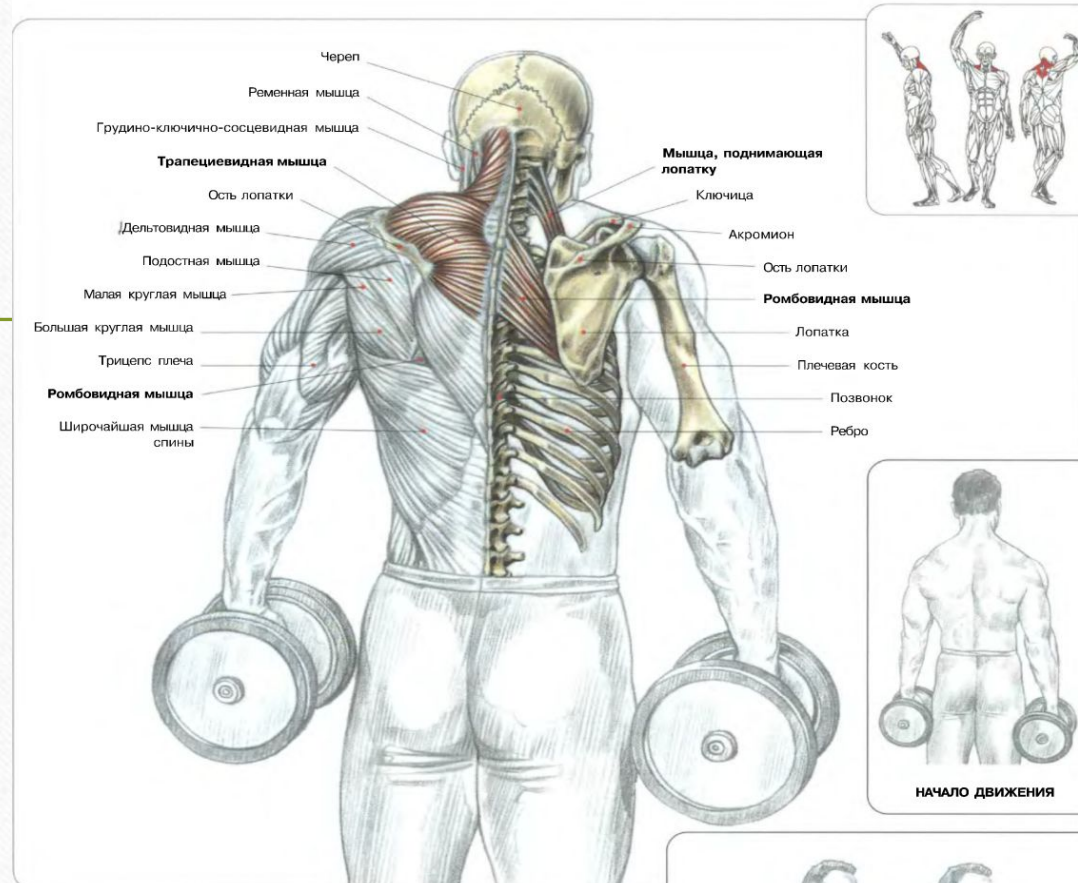
- по окончании движения сделать выдох.

При выполнении этого упражнения никогда не используйте тяжелый вес, который мешает концентрировать внимание на работе мышц живота, особенно его прямых мышц.

Шраги с гантелями

ШРАГИ С ГАНТЕЛЯМИ

19



Стоя. Ноги врозь. Голову слегка наклонить вперед. Гантели по бокам на опущенных руках: - сделать вдох, приподнять плечи, потом плавно отвести их назад, осторожно опустив; - по окончании движения сделать выдох. Это упражнение предназначено для разработки верхних, или ключичных, частей трапециевидных мышц, мышц, поднимающих лопатку, средних частей трапециевидных мышц и ромбовидных мышц, если дополнить поднимание плеч смыканием лопаток.



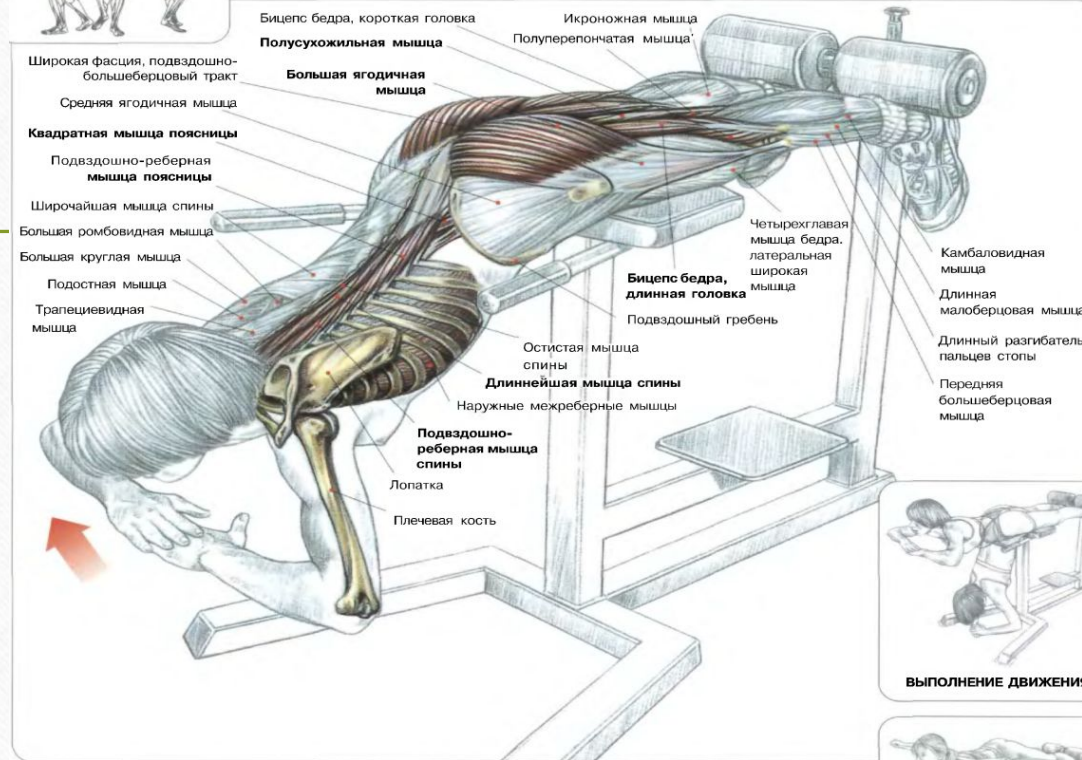
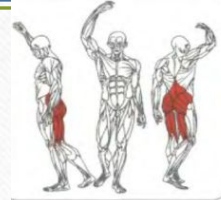
Примечание: при использовании тяжелого веса вращения плечами становятся трудновыполнимыми.

Гиперэкстезия

СПИНА

ПОЯСНИЧНЫЕ ПРОГИБАНИЯ

15



ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ



ВАРИАНТ С ГРИФОМ НА ПЛЕЧАХ



ПОЯСНИЧНЫЙ ПРОГИБ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Расположиться на специальной скамье. Лодыжки закрепить. Лобок находится за пределами скамьи. Место сгиба тела находится на уровне тазобедренного сустава. Туловище расслаблено и опущено вертикально вниз:
- сделать вдох и на задержке дыхания поднять туловище вверх, прогибая поясничный отдел, пока он не окажется в горизонтальном положении. Затем плавно вернуться в исходное положение;
- по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение развивает главным образом мышцы, разгибающие позвоночник (подвздошно-реберные, длиннейшие и остистые мышцы спины, ременную и полуостистую мышцы головы), квадратную мышцу поясницы и в меньшей степени большие ягодичные мышцы и седалищно-большеберцовые мышцы, за исключением короткой головки бицепса бедра. Более того, полное сгибание туловища превосходно способствует приданию гибкости крестцово-поясничным мышцам.

При смещении линии сгиба вперед нагрузка локализуется исключительно на крестцово-поясничных мышцах, но не слишком интенсивно из-за ограниченной амплитуды движения и большой мощности рычага. Для лучшей концентрации нагрузки можно в верхней фазе движения удерживать туловище в горизонтальном положении в течение нескольких секунд. Существует другая скамья со специальным наклонным положением, которая позволяет более комфортно делать это движение. Но на ней необходимо осторожно использовать верхнюю фазу движения.

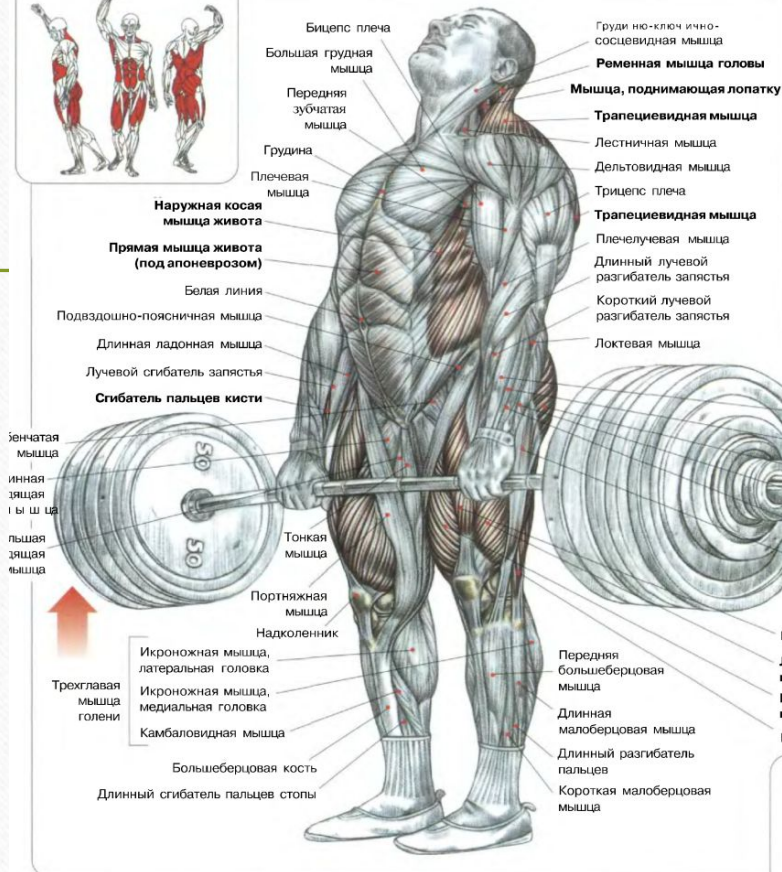
Варианты:

- прогибая туловище, положив гриф на плечи, вы делаете малоподвижной верхнюю часть спины, локализуя тем самым нагрузку на нижние мышцы спины, выпрямляющие позвоночник;
- для большего усиления нагрузки можно выполнять упражнение с диском от штанги небольшого веса, который следует держать за головой, но лучше прижать к груди.

Становая тяга со штангой

14

СТАНОВЫЕ ТЯГИ СО ШТАНГОЙ



ПРИМЕЧАНИЕ:
 уменьшающий степень вращения, разный силовой хват позволяет удерживать гораздо более значительные весовые нагрузки.

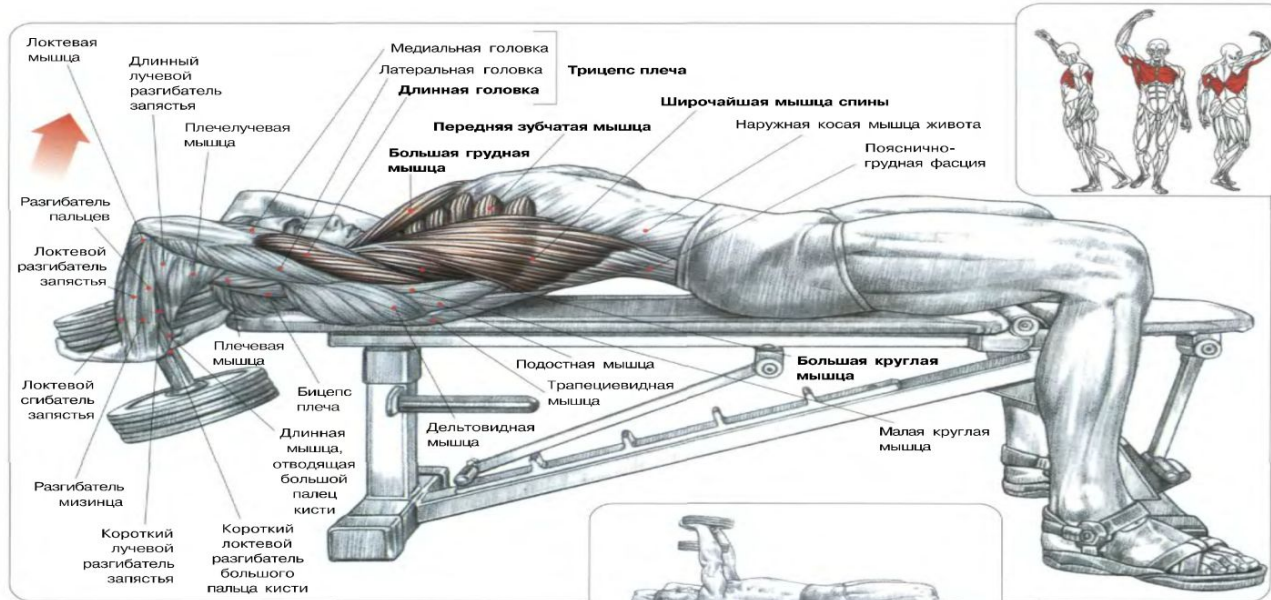


Стоя лицом к штанге, лежащей на полу. Ноги расставить, слегка согнуть в коленях. Спину прогнуть. Присесть, наклоняясь вперед, пока бедра не окажутся почти в горизонтальном положении. В зависимости от физических особенностей можно корректировать исходное положение. При коротких бедрах и руках бедра займут горизонтальное положение, а при длинных бедрах и руках бедра окажутся немного выше уровня коленного сустава. Взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч (можно применить разнохват, при котором одна ладонь направлена вперед, а другая назад, тем самым предотвращая вращение грифа в руках при работе с более тяжелым весом). Контролируя напряжение поясницы и мышцы живота:
 - сделать вдох, оторвать штангу от пола и поднять ее вдоль передней поверхности голени;
 - когда гриф штанги достигнет колен, продолжать выпрямлять туловище до вертикального положения и полного распрямления ног;
 - по окончании движения сделать выдох.
 Задержаться в вертикальном положении в течение двух секунд, после чего опустить штангу на пол, по-прежнему не расслабляя живот и поясницу, ни в коем случае не округлять спину.
 Это упражнение вовлекает в работу ягодичные и четырехглавые мышцы бедра, при этом разрабатывая позвоночно-крестцовые и трапециевидные мышцы.

PULL-OVER (ГРУДЬ, ШИРОЧАЙШИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ)

13

ТЯГА ГАНТЕЛИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ ЛЕЖА «PULL-OVER»



Лежа на скамье. Ноги поставить на пол. Держать одну гантель обеими кистями на прямых руках, расположив ладони на внутренней поверхности дисков гантели. Рукоятку гантели обхватить большими и указательными пальцами обеих рук:
 - сделать вдох и опустить гантель за голову, слегка сгибая локти, затем вернуться в исходное положение, выпрямляя руки;
 - по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение развивает внутреннюю часть большой грудной мышцы, длинную головку трицепсов, большую круглую мышцу, широчайшую мышцу спины, а также переднюю зубчатую, ромбовидную и малую грудную мышцы. Эти три последние мышечные группы придают лопаткам стабильное положение. Это упражнение можно выполнять для укрепления грудной клетки. Чтобы не перегружать трицепс, используют легкие гантели. По возможности ложитесь поперек горизонтальной скамьи, чтобы уровень таза был опущен ниже уровня плечевого пояса. Очень важно перед движением делать глубокий вдох, а выдох - только в самом конце движения.



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СПЕЦИАЛЬНОМ ТРЕНАЖЕРЕ



ВАРИАНТ

Выполняется лежа поперек скамьи. Положение поперек скамьи способствует увеличению грудной клетки.

Подъемы коленей в висе

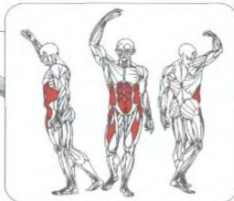
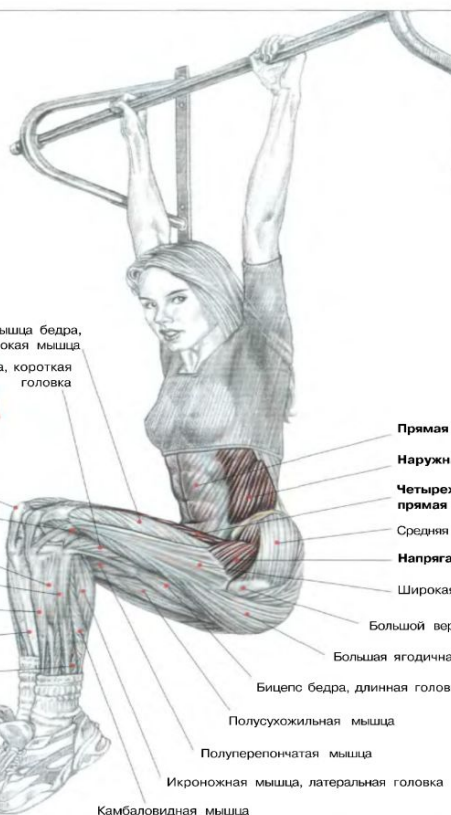
11

ПОДЪЕМЫ КОЛЕНЕЙ В ВИСЕ



ВАРИАНТ

Подтягивания голени попеременно в правую и в левую сторону, наиболее интенсивно задействуются косые мышцы живота.

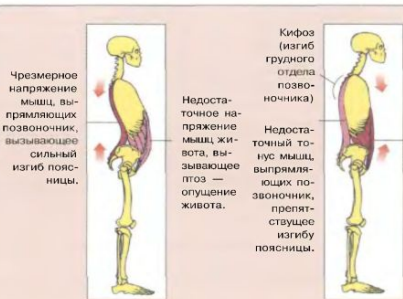


Четырехглавая мышца бедра, латеральная широкая мышца
Бицепс бедра, короткая головка

Надколенник
Четырехглавая мышца бедра, промежуточная широкая мышца
Длинный разгибатель пальцев
Длинная малоберцовая мышца
Передняя большеберцовая мышца
Большеберцовая кость
Короткая малоберцовая мышца

Прямая мышца живота
Наружная косая мышца живота
Четырехглавая мышца бедра, прямая мышца бедра
Средняя ягодичная мышца
Напрягатель широкой фасции
Широкая фасция
Большой вертел
Большая ягодичная мышца
Бицепс бедра, длинная головка
Полусухожильная мышца
Полуперепончатая мышца
Икроножная мышца, латеральная головка
Камбаловидная мышца

Взяться за перекладину повиснуть на ней: сделать вдох и подтянуть плечи как можно выше, стрелы приблизить их к груди благодаря сворачиванию лопатки, затем вернуться исходное положение; по окончании движения делать выдох.
Во упражнение задействует:
• подвздошно-поясничные, зямые мышцы бедер, напрягтели широких фасций при здьеме ног;
• прямые мышцы живота в меньшей мере косые выщцы, когда вы подтягиваете колени к груди.
Для более изолированной работы мышц живота не опускайте колени ниже горизонтального положения.



Чрезмерное напряжение мышц, выпрямляющих позвоночник, вызывающее сильный изгиб поясницы.

Недостаточное напряжение мышц живота, вызывающее лгроз — опущение живота.

Кифоз (нагиб грудного отдела позвоночника)
Недостаточный тонус мышц выпрямляющих позвоночник, препятствующие изгибу поясницы.

Чрезмерное напряжение мышц живота

АБДОМИНАЛЬНО-ПОЯСНИЧНОЕ СООТНОШЕНИЕ

Очень важно равномерно разрабатывать мышцы как брюшного пресса, так и спины, выпрямляющие позвоночник. Отсутствие необходимого напряжения или чрезмерное напряжение одной из этих мышечных групп может привести к неправильному положению тела, что в дальнейшем может привести к различной патологии.

Пример:

Чрезмерное напряжение мышц спины, выпрямляющих позвоночник (крестцово-поясничная мышечная масса), в совокупности с недостаточным напряжением мышц живота увеличивает лордоз позвоночника (изгиб вперед) и одновременно опущение внутренних органов живота. Иногда этот дефект, если он не запущен, можно исправить специальными упражнениями, укрепляющими брюшной пресс.

Напротив, чрезмерное напряжение мышц живота в совокупности со слабостью мышц спины, выпрямляющих позвоночник, особенно в их верхней части (остистая мышца спины), вызывает кифоз грудного отдела позвоночника и утрату поясничного изгиба. Этот дефект можно исправить специальными упражнениями, укрепляющими мышцы, выпрямляющие позвоночник.

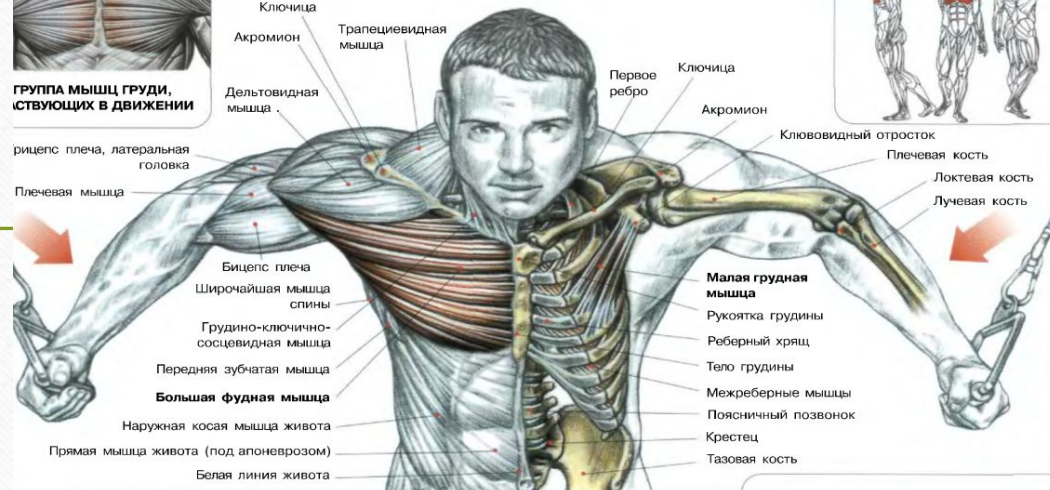
КРОССОВЕР

СВЕДЕНИЕ ВЕРХНИХ БЛОКОВ «CROSS-OVER»

12



ГРУППА МЫШЦ ГРУДИ, СТВУЮЩИХ В ДВИЖЕНИИ



Ключица
Акромион
Трапециевидная мышца
Дельтовидная мышца
рицепс плеча, латеральная головка
Плечевая мышца
Бицепс плеча
Широчайшая мышца спины
Грудно-ключично-сосцевидная мышца
Передняя зубчатая мышца
Большая грудная мышца
Наружная косая мышца живота
Прямая мышца живота (под апоневрозом)
Белая линия живота

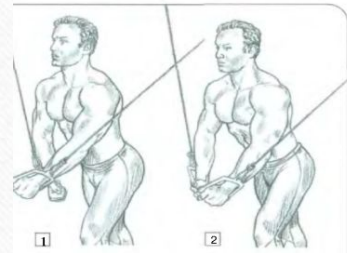
Первое ребро
Ключица
Акромион
Клювовидный отросток
Плечевая кость
Локтевая кость
Лучевая кость
Малая грудная мышца
Рючкотка грудины
Реберный хрящ
Тело грудины
Межреберные мышцы
Поясничный позвонок
Крестец
Тазовая кость

Ноги поставить врозь. Туловище немного наклонить вперед. Руки развести в стороны, взять рукоятки тренажера и слегка согнуть в локтях; сделать вдох и подтянуть тросы, сведя руки перед собой, до касания их друг с другом; сделать выдох по окончании движения. Упражнение превосходно развивает большую грудную мышцу. Меняя угол наклона туловища и траекторию движения рук, то есть обходя руки на различном по высоте уровне, можно задействовать все части большой грудной мышцы.

ИМЕЧАНИЕ: скрещивание рук с тросами верхних блоков задействуют также малые грудные мышцы, расположенные глубоко под большими грудными мышцами.



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ



1. Скрещивание рук: максимальное напряжение приходится на внутреннюю часть больших грудных мышц.
2. Классическое выполнение.



Локтевой сгибатель запястья
Длинная ладонная мышца
Поверхностный сгибатель пальцев
Лучевой сгибатель запястья
Плечелучевая мышца
Дельтовидная мышца
Бицепс плеча
Круглый пронатор
Плечевая мышца
Трицепс плеча, медиальная головка
Трицепс плеча, длинная головка
Клювовидно-плечевая мышца
Большая круглая мышца
Грудно-ключично-сосцевидная мышца
Трапециевидная мышца
Большая грудная мышца
Широчайшая мышца спины
Подлопаточная мышца
Передняя зубчатая мышца

НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ

Тренировочная программа девушки (ягодицы, пресс)

- Ходьба на бегов. дорожке 4-5 мин (5,5- 6 км/ч), бег 5 мин, ходьба 5-10 мин высокий темп (6 -7 км/ч)
- ОРУ, стретчинг
- ~~Отведение ноги назад с нижним блоком 3*15 (кроссовер)~~
- Гиперэкстензия 3*10-15 раз
- Подъем таза от пола («мостик») 3-4*25 раз (бицепс бедра, большая ягодичная), пресс 2-3* 20раз
- Разведение ног на тренажере 3-4 *15-20 раз (средняя и большая ягодичные)
- Пресс римский стул 3*10-15 раз
- Подъем ног на наклонной скамье 2-3*10-15 раз (прямые мышцы живота, наружная косая мыш. жив., четырехглавая, напрягатель широкой фасции).
- Кардио тренажеры (10 мин) +растяжка

Тренировочная программа для девушек 12-22 года в рамках физического воспитания

- Аэробика 5-7 мин
- **1 круг:** - упражнение «планка» (до отказа)
- - «мостик» поднимая ягодицы вверх 30-40 раз
- - повороты в стороны с мячом (набивным, баскет., волейб.) 50раз
- - пресс. **Выполняется 3 круга.**
- **2 круг:** - отжимания спиной от скамейки (обратные отжим.) 8-15 раз
- - подбрасывание набивного мяча (или передача) 25 раз
- - подъем на скамейку или «степ» 40 раз
- - пресс, развернув колени в сторону (косые мышцы живота) по 15 раз.
- **Выполняется 2-3 круга, растяжка.**

Тренировочная программа для девушек (косые мышцы живота, ноги)

- ОРУ 5-6 упраж., кардио тренажеры 15-20 мин, стретчинг
- Боковые наклоны в стороны с гантелью 3*20раз в каждую сторону (косые мышцы живота)

- Повороты в стороны на кроссовере с узкой рукояткой (прямые и косые мышцы живота)
- Подъем туловища (пресс, косые мышцы живота) на гимнастическом коврике, разноименно 3*10 в каждую сторону
- Отведение ноги в сторону (блочный тренажер, нижний блок) 3*20 правой и левой ногой (средняя ягодичная мышца)
- Приседания «Плие» 3*20-25
- Приведение ноги 2*15 (гребенчатая, длинная приводящая, большая приводящая, тонкая мышца)
- Пресс на гимнастич. коврике 2*20, растяжка.

Тренировочная программа девушки (ягодицы, пресс)

- Ходьба на бегов. дорожке 4-5 мин (5,5- 6 км/ч), бег 5 мин, ходьба 5-10 мин высокий темп (6 -7 км/ч)
- ОРУ, стретчинг
- Отведение ноги назад с нижним блоком 3*15 (кроссовер)
- Гиперэкстензия 3*10-15 раз
- Подъем таза от пола («мостик») 3-4*25 раз (бицепс бедра, большая ягодичная)
- Разведение ног на тренажере 3-4 *15-20 раз (средняя и большая ягодичные)
- Пресс римский стул 3*10-15 раз
- Подъем ног на наклонной скамье 2-3*10-15 раз (прямые мышцы живота, наружная косая мыш. жив., четырехглавая, напрягатель широкой фасции).
- Кардио тренажеры (10 мин) +растяжка