

Упражнения с отягощениями

Д. Г. Калашников

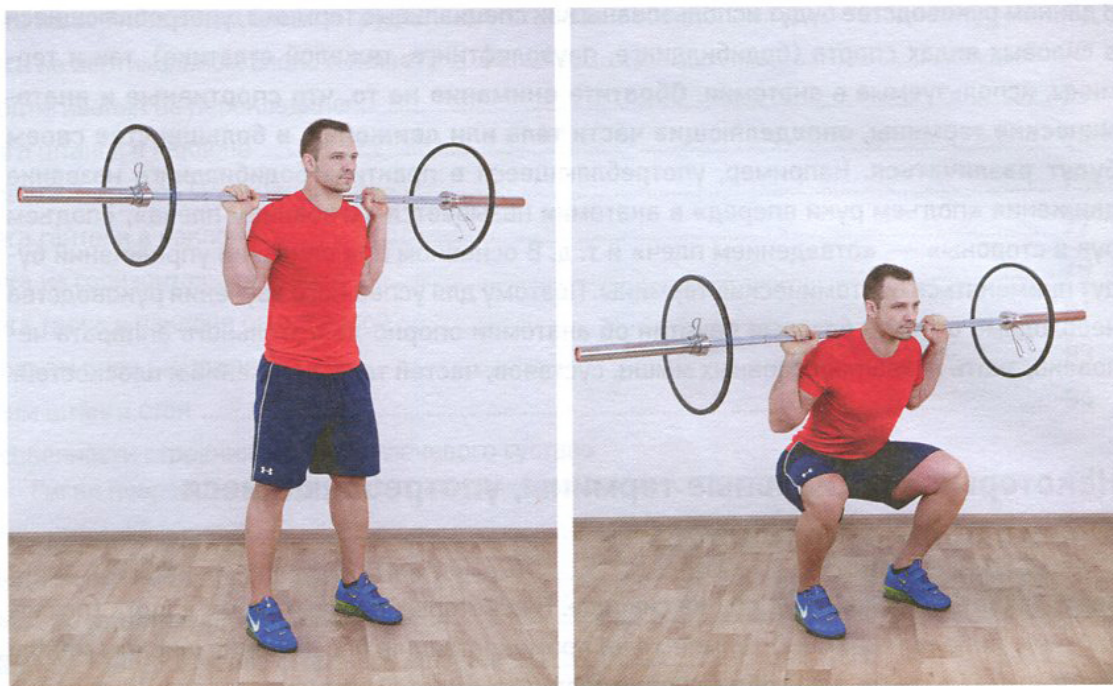
Пособие по курсу
«Персональный фитнес-тренер»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Общие комментарии относительно терминологии | 5 |
| Некоторые специальные термины, употребляющиеся в настоящем руководстве | 5 |
| Приседания | 6 |
| Приседания со штангой на плечах | 6 |
| Приседания, применяемые в пауэрлифтинге | 9 |
| Приседания со штангой на груди | 11 |
| Приседания на одной ноге | 12 |
| Функциональная анатомия. Отведение бедра при разной степени сгибания в тазобедренном суставе | 14 |
| Приседания в ножницы со штангой, с гантелями | 15 |
| Зашагивания | 17 |
| Общие рекомендации относительно приседаний | 19 |
| Жим ногами | 22 |
| Разгибания ног в тренажере | 24 |
| Сведение ног в тренажере сидя | 25 |
| Приведение ног на блоке стоя | 26 |
| Отведение ног в тренажере сидя | 27 |
| Отведение ног на блоке стоя (в сторону) | 28 |
| Сгибания ног в тренажере | 29 |
| Подъем на носках | 31 |
| Отведение ног назад в тренажере | 33 |
| Отведение ног назад на блоке | 34 |
| Румынская тяга | 35 |
| Румынская тяга с гантелями на одной ноге | 38 |
| Наклоны со штангой на плечах | 39 |
| Гиперэкстензия | 40 |
| Ягодичный мостик | 42 |
| Становая тяга | 44 |
| Становая тяга с трэп-грифом | 46 |
| Становая тяга, применяемая в пауэрлифтинге (стиль сумо) | 47 |
| Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (жим лежа) | 48 |
| Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вверх (жим в наклоне) | 51 |
| Жим штанги лежа на наклонной скамье головой вниз | 51 |
| Жим штанги лежа узким хватом | 54 |
| Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье | 57 |
| Жим гантелей лежа на наклонной скамье головой вверх | 58 |
| Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамье («разводки») | 59 |
| Отжимания в упоре лежа | 60 |
| Сведение рук в блочной раме («Кроссовер») | 62 |
| Жим на блоке одной рукой | 65 |

| | |
|---|-----|
| Сведение рук в тренажере «Пэк-дэк» («Бабочка») | 67 |
| Отжимания на брусьях | 68 |
| Тяга на вертикальном блоке к груди | 70 |
| Тяга на вертикальном блоке к животу | 72 |
| Подтягивания на перекладине | 73 |
| Тяга штанги в наклоне | 74 |
| Тяга на Т-грифе («Рычажная тяга») | 76 |
| Тяга гантели в наклоне | 77 |
| Тяга на горизонтальном блоке | 79 |
| Тяга троса в наклоне одной рукой | 81 |
| Подъем плеч («Шраги») | 83 |
| Жим штанги стоя | 84 |
| Особенности строения и работа плечевого сустава. | |
| Риски повреждений структур подакромиального пространства | 87 |
| Жим гантелей сидя | 89 |
| Подъем штанги к подбородку («Протяжка») | 90 |
| Подъем гантелей через стороны | 91 |
| Подъем гантелей через стороны в наклоне | 93 |
| V-подъемы | 95 |
| Подъем гантелей вперед | 96 |
| Сгибания рук со штангой стоя | 98 |
| Варианты хватов и работа мышц | 99 |
| Сгибание рук с гантелями сидя | 100 |
| Сгибания рук со штангой на скамье Скотта | 102 |
| Французский жим со штангой лежа | 104 |
| Французский жим с гантелями лежа | 107 |
| Французский жим с гантелью (трицепсовые разгибания с гантелью) | 108 |
| Разгибания рук на вертикальном блоке | 110 |
| Подъем корпуса на римской скамье | 112 |
| Подъем ног в упоре на брусьях или в висе на перекладине | 115 |
| Скручивания | 118 |
| Обратные сжимания | 119 |
| Наклоны в сторону лежа | 120 |
| Планка | 121 |
| Боковая планка | 122 |
| Гиперэкстензия на фитболе | 123 |
| Супинация плеча лежа на боку | 124 |
| Супинация плеч лежа на животе (90/90) | 125 |
| Супинация плеча на блоке | 126 |
| Пронация плеча на блоке | 127 |
| Приложение. Мышечный корсет позвоночника. Стабилизация позвоночника | 128 |

Приседания



Целевые мышцы

Агонисты:

- односуставные мышцы-разгибатели бедра — *большая ягодичная мышца, большая приводящая;*
- мышцы-разгибатели голени — *четырёхглавая мышца бедра (латеральная, медиальная и промежуточная широкие мышцы бедра).*

Стабилизаторы: мышцы-разгибатели позвоночника.

Дополнительно

Распределители усилий: двусуставные мышцы — *прямая мышца бедра, полусухожильная, полуперепончатая, двуглавая мышца бедра.*

Приседания со штангой на плечах

Начало упражнения

Встаньте перед штангой, лежащей на стойках, возьмитесь средним хватом (~ 65 см между ладонями для мужчин, 55–60 — для женщин¹), направьте взгляд на центр грифа. Подсаживаясь под гриф, сведите лопатки, обеспечьте нейтральное положение позвоночника, напрягите мышцы спины. Ширина постановки стоп подбирается в зависимости

¹ Указанная ширина хвата — усредненная. В практике работы тренеру, возможно, придется устанавливать ширину хвата индивидуально, учитывая подвижность суставов пояса верхних конечностей. Главные условия, которые необходимо обеспечить при любом хвате, — приведенные к позвоночнику лопатки и надежное, устойчивое положение грифа на верхних пучках трапециевидной мышцы.