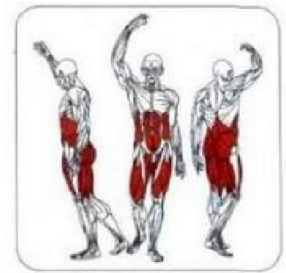


# Приседание со штангой рабочие мышцы:

Приседания направлены в основном на бедра, суставы, ягодицы, квадрицепсы и подколенные сухожилия.

**ДВА ВИДА РАСПОЛОЖЕНИЯ ГРИФА**

1. На трапециевидных мышцах.
2. На задней части дельтовидных и трапециевидных мышц используется в силовом троеборье в типовых приседаниях.



**Латеральная широкая мышца**

**Прямая мышца бедра**

**Промежуточная широкая мышца**

**Медиальная широкая мышца**

**Портняжная мышца**

**Надколенник**

**Сухожилие надколенника**

**Икроножная мышца, медиальная головка**

**Большеберцовая кость**

**Камбаловидная мышца**

**Четырехглавая мышца бедра**

**Наружная косая мышца живота**

**Подвздошный гребень**

**Средняя ягодичная мышца**

**Напрягатель широкой фасции**

**Большой вертел**

**Большая ягодичная мышца**

**Широкая фасция**

**Короткая головка**

**Длинная головка**

**Икроножная мышца, латеральная головка**

**Камбаловидная мышца**

**Длинная малоберцовая мышца**

**Короткая малоберцовая мышца**

**Длинный разгибатель пальцев**

**Передняя большеберцовая мышца**

**Бицепс бедра**

## Становая тяга:

Спинные мышцы. Основная нагрузка оказывается на разгибатели позвоночного отдела. Наибольшая часть давления приходится именно в поясничной части. Также нагружаются широчайшие мышцы спины. Ноги и ягодицы. Упражнение вынуждает максимально задействовать квадрицепсы, ягодичные большие мышцы и бицепсы бедер. Классическая вариация в меньшей степени создает нагрузку на ягодицы и заднюю область бедер. Это делает ее идеальным выбором именно для мужчин. Румынская и на прямых ногах больше подходит представительницам женского пола, поскольку наоборот, нагружает в большей степени именно бедра.



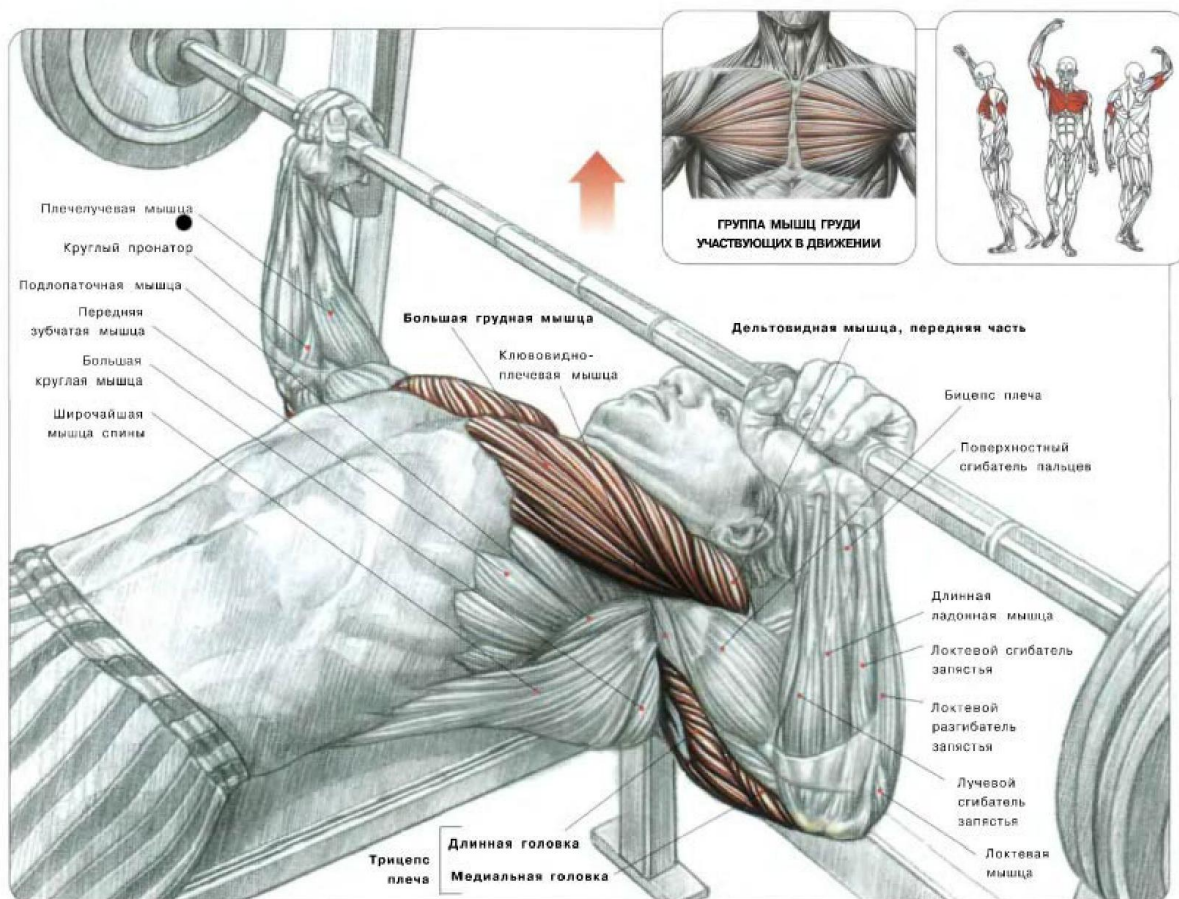
## Скамья для жима лежа:

Бицепс, трицепс, широчайшая мышца спины, грудь, верхняя часть спины. Существует много техник при выполнении жима грудью, но выделяют 3 самые главные: узким хватом, широким хватом и узким хватом с локтями внутрь.

### ГРУДЬ

02

## ЖИМ ШТАНГИ, ЛЕЖА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ



Лежа спиной на горизонтальной скамье. Ягодицы плотно прижаты к поверхности скамьи, ноги поставить на пол всей ступней:

- взять гриф штанги хватом сверху чуть шире плеч;
- сделать вдох и медленно опустить штангу до уровня груди, контролируя движение;
- выжать штангу и по окончании движения сделать выдох.

Это упражнение развивает всю большую грудную мышцу, малую грудную мышцу, трицепсы, переднюю часть дельтовидной мышцы, зубчатые и ключовидно-плечевые мышцы.



ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

#### Варианты:

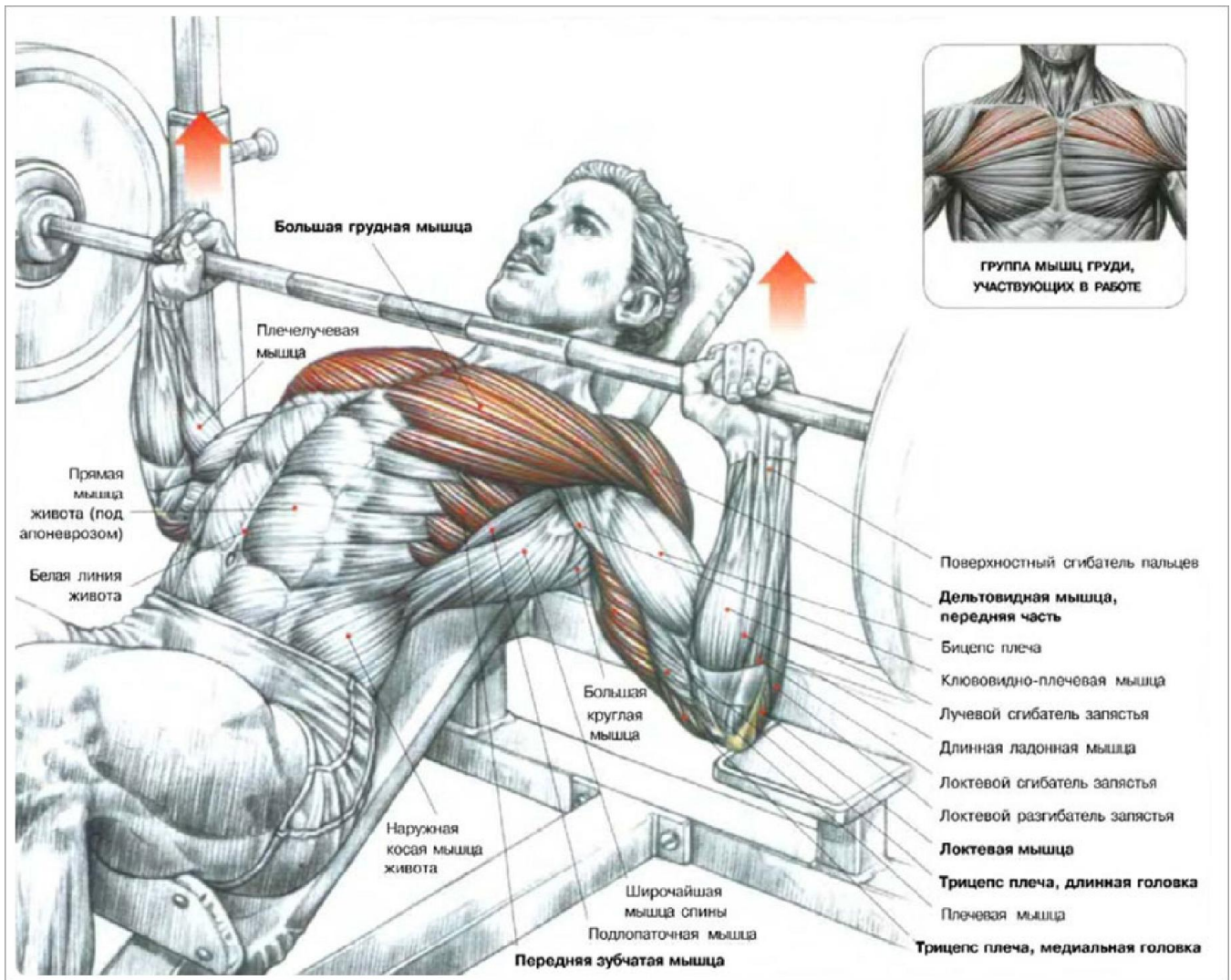
- 01.** Выгнув спину, акцентируйте нагрузку на нижние отделы грудных мышц и сможете выжать больший вес. Выполняйте упражнение осторожно во избежание травмы поясницы.
- 02.** Прижав локти к бокам, в основном прорабатываете переднюю часть дельтовидной мышцы.
- 03.** Изменение ширины хвата нагружает:
  - узкий хват: середину грудных мышц;
  - широкий хват: наружную часть грудных мышц.
- 04.** Изменение траектории движения грифа штанги нагружает:
  - опуская гриф к нижнему краю грудной клетки, прорабатываете нижний отдел грудных мышц;
  - опуская гриф на середину груди, прорабатываете средний отдел грудных мышц;
  - опуская гриф на ключичные пучки грудной мышцы, прорабатываете верхний отдел грудных мышц.
- 05.** Подняв ноги с пола и держа их на весу, полностью снимете проблемы в пояснице и сконцентрируетесь на проработке грудных мышц.



**Наклонная скамья для жима лежа:**

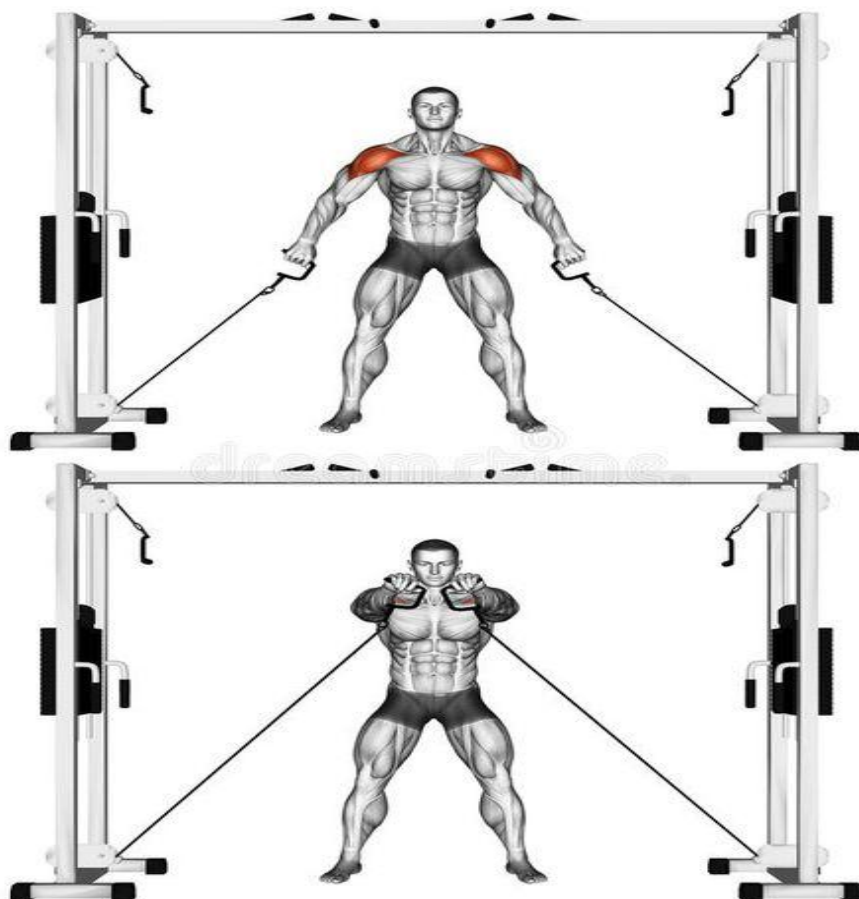
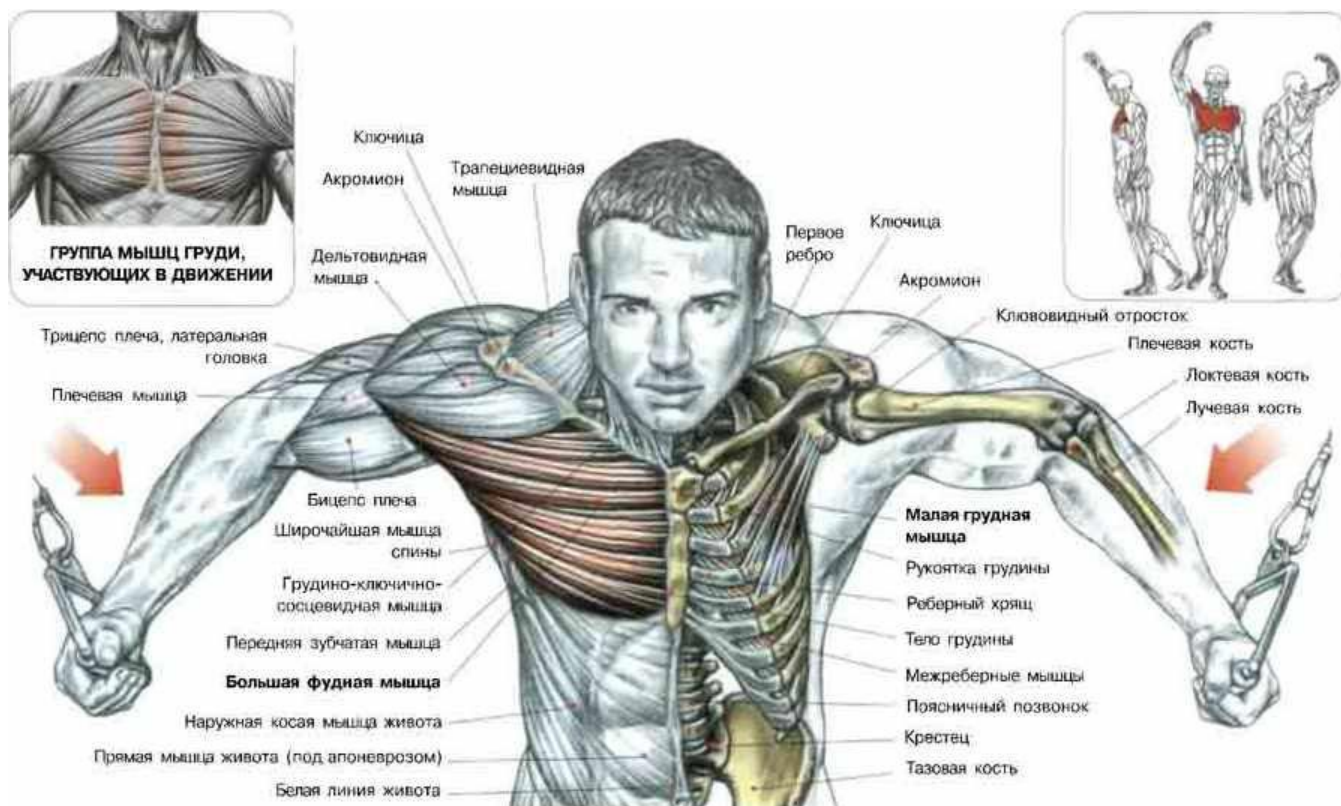
**Верхняя часть груди находится под наклоном, так же как плечи и трицепсы.**

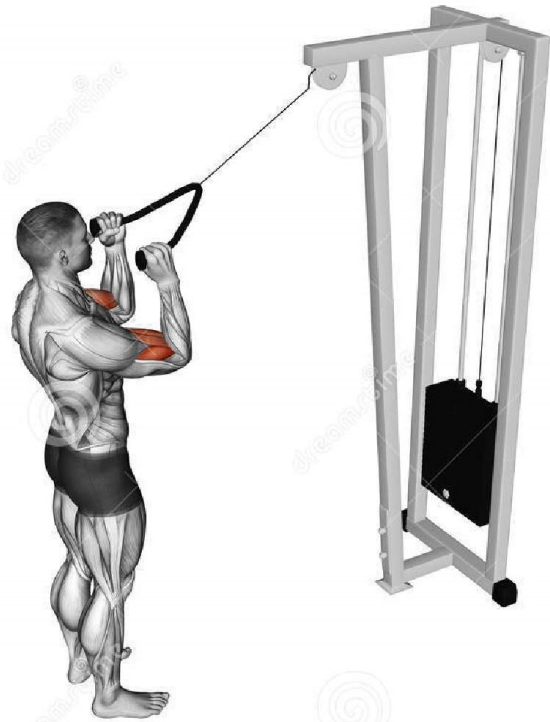
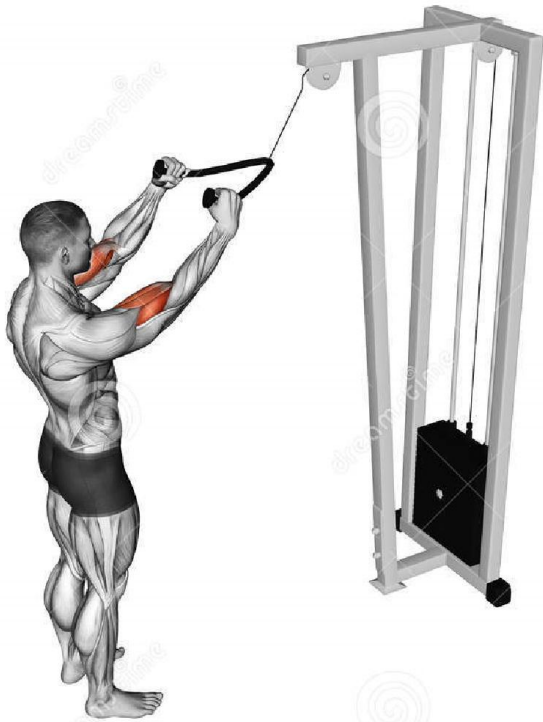
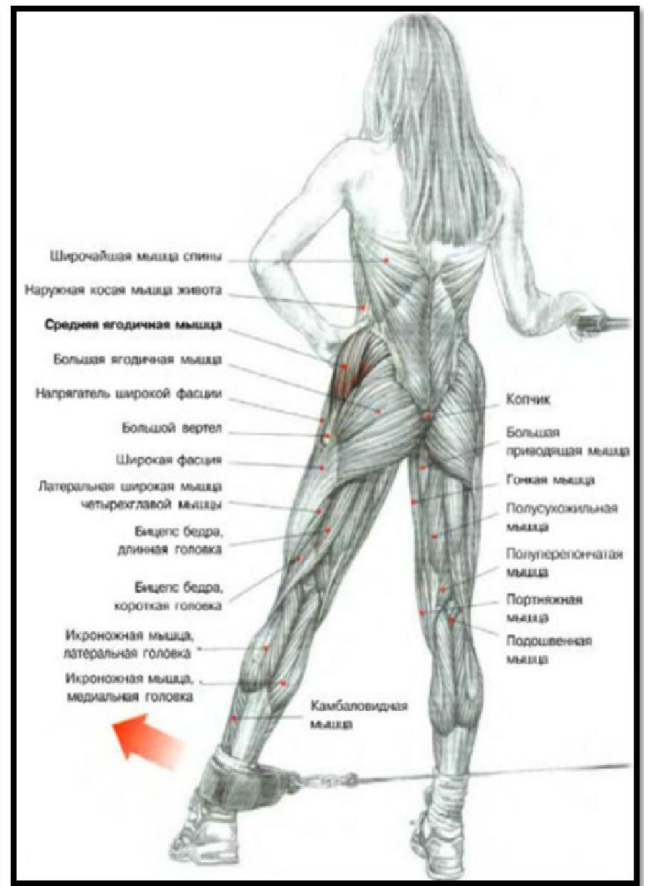
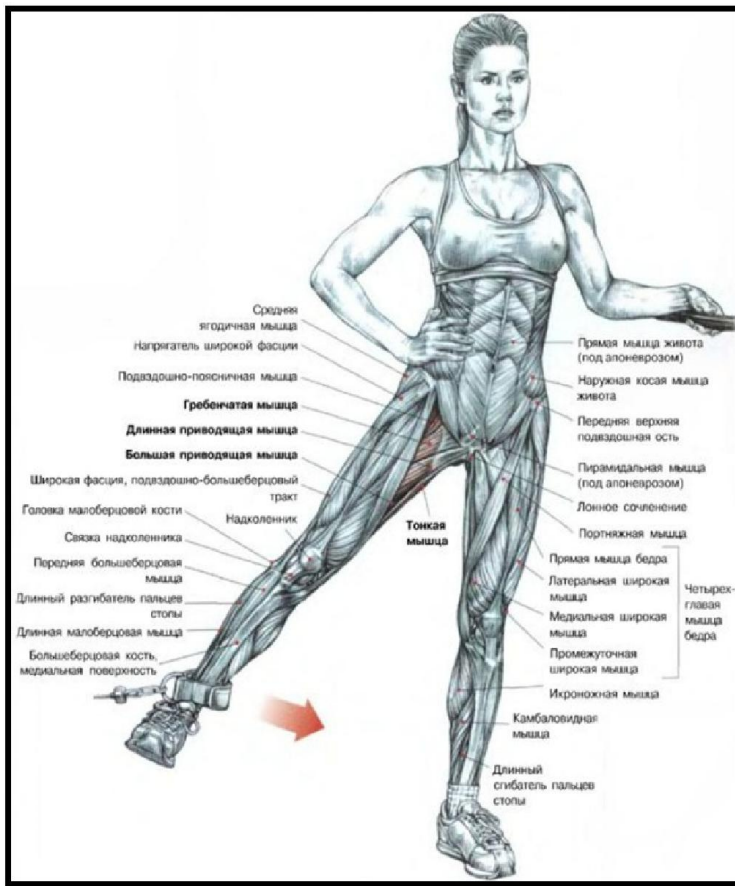
**Также вместо штанги нередко используются гантели.**



**Кроссовер – многофункциональный тренажер на различные группы мышц, ниже приведен пример некоторых из упражнений:**

**Связанный дизайн и универсальность позволяют существенно затронуть каждую мышцу тела. Пример снизу демонстрирует упражнение на тросовом кроссовере, предназначенное для груди и плеч.**



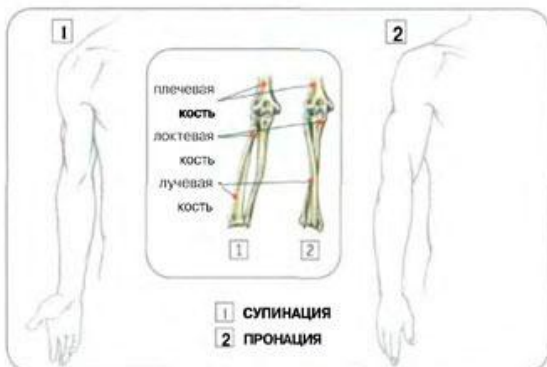
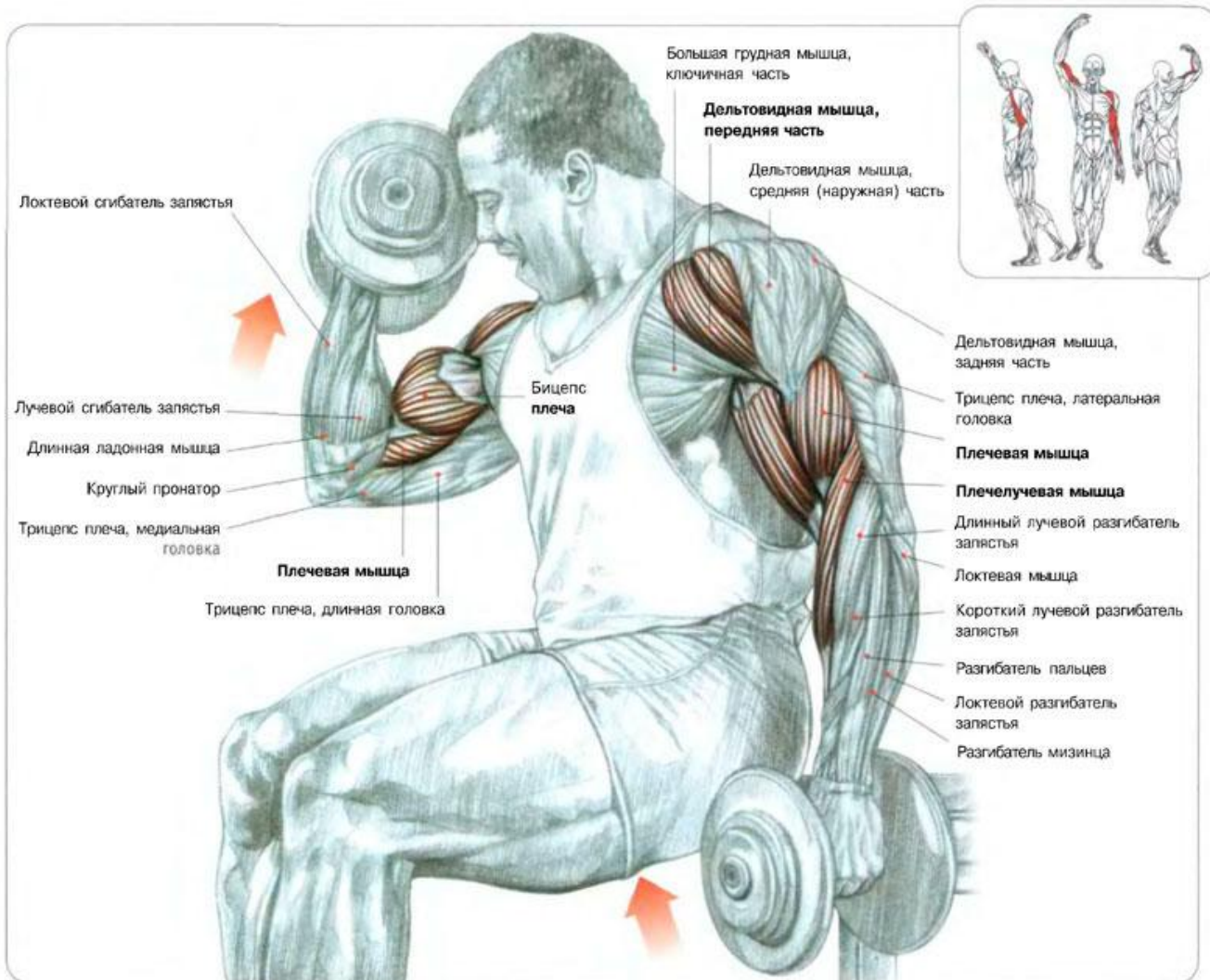




Гантели многофункциональный снаряд для упражнений направленный на различные группы мышц, ниже приведен пример некоторых из упражнений:

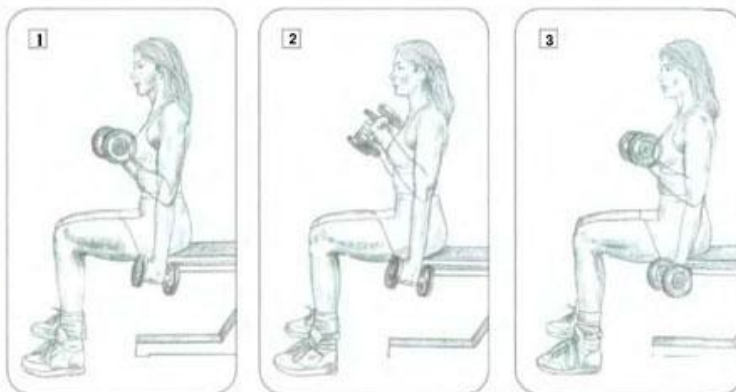
01

## ПОПЕРЕМЕННЫЕ СГИБАНИЯ РУК С ГАНТЕЛЯМИ



Сидя на скамье, Гантели в опущенных руках, ладони повернуты внутрь к телу:  
 - сделать вдох и на задержке дыхания согнуть одну руку в локте, разворачивая кисть на себя, поднимая локоть;  
 - по окончании движения сделать выдох.  
 Чередуйте выполнение каждой рукой.

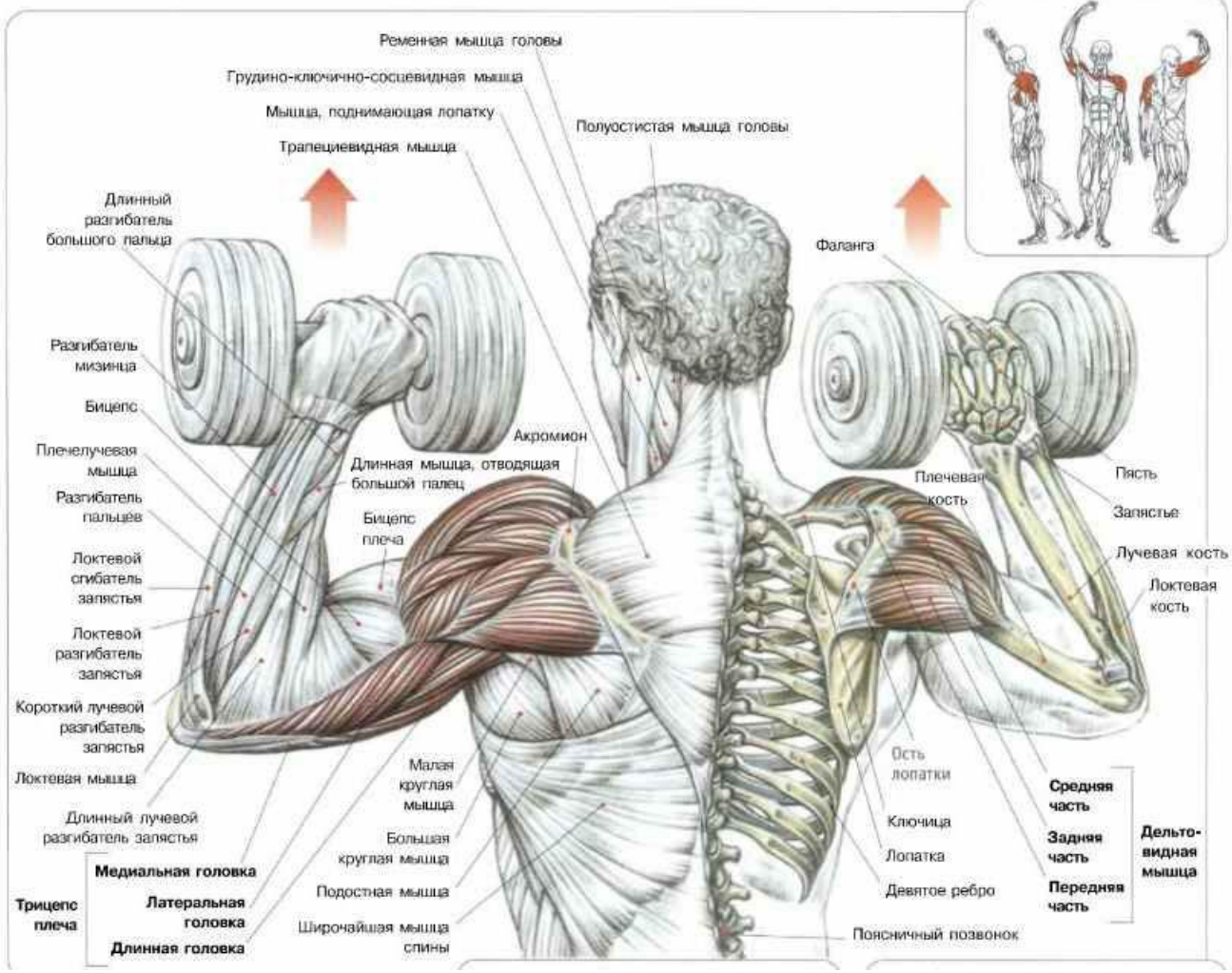
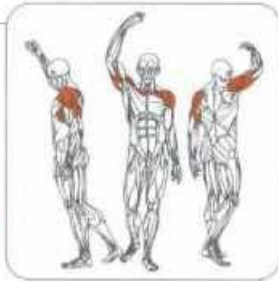
В упражнении участвуют мышцы: плечелучевая, плечевая, двуглавая (бицепс), передняя дельтовидная, в меньшей степени клювовидно-плечевая и верхний отдел большой грудной мышцы.



**Примечание:** в плане биомеханики это упражнение отлично подходит для особой прорисовки контуров бицепса.

### ТРИ СПОСОБА РАЗВОРОТА ГАНТЕЛЕЙ:

1. В основном за счет работы бицепса.
2. За счет интенсивной работы плечелучевой мышцы.
3. Главным образом за счет работы бицепса и плечевой мышцы.



Ременная мышца головы

Грудино-ключично-сосцевидная мышца

Мышца, поднимающая лопатку

Трапецевидная мышца

Полуостистая мышца головы

Длинный разгибатель большого пальца

Разгибатель мизинца

Бицепс

Плечелучевая мышца

Разгибатель пальцев

Локтевой сгибатель запястья

Локтевой разгибатель запястья

Короткий лучевой разгибатель запястья

Локтевая мышца

Длинный лучевой разгибатель запястья

Трицепс плеча

Медиальная головка

Латеральная головка

Длинная головка

Длинная мышца, отводящая большой палец

Бицепс плеча

Малая круглая мышца

Большая круглая мышца

Подостная мышца

Широчайшая мышца спины

Акромион

Фаланга

Плечевая кость

Пясть

Запястье

Лучевая кость

Локтевая кость

Ось лопатки

Ключица

Лопатка

Девятое ребро

Поясничный позвонок

Средняя часть

Задняя часть

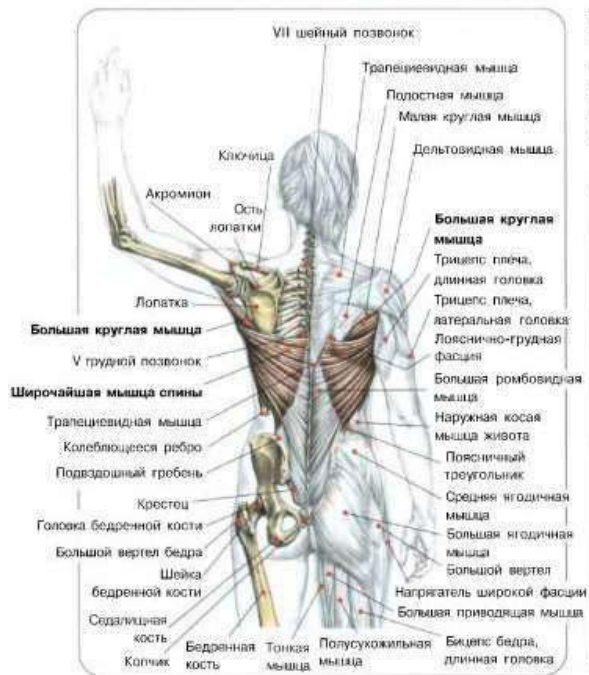
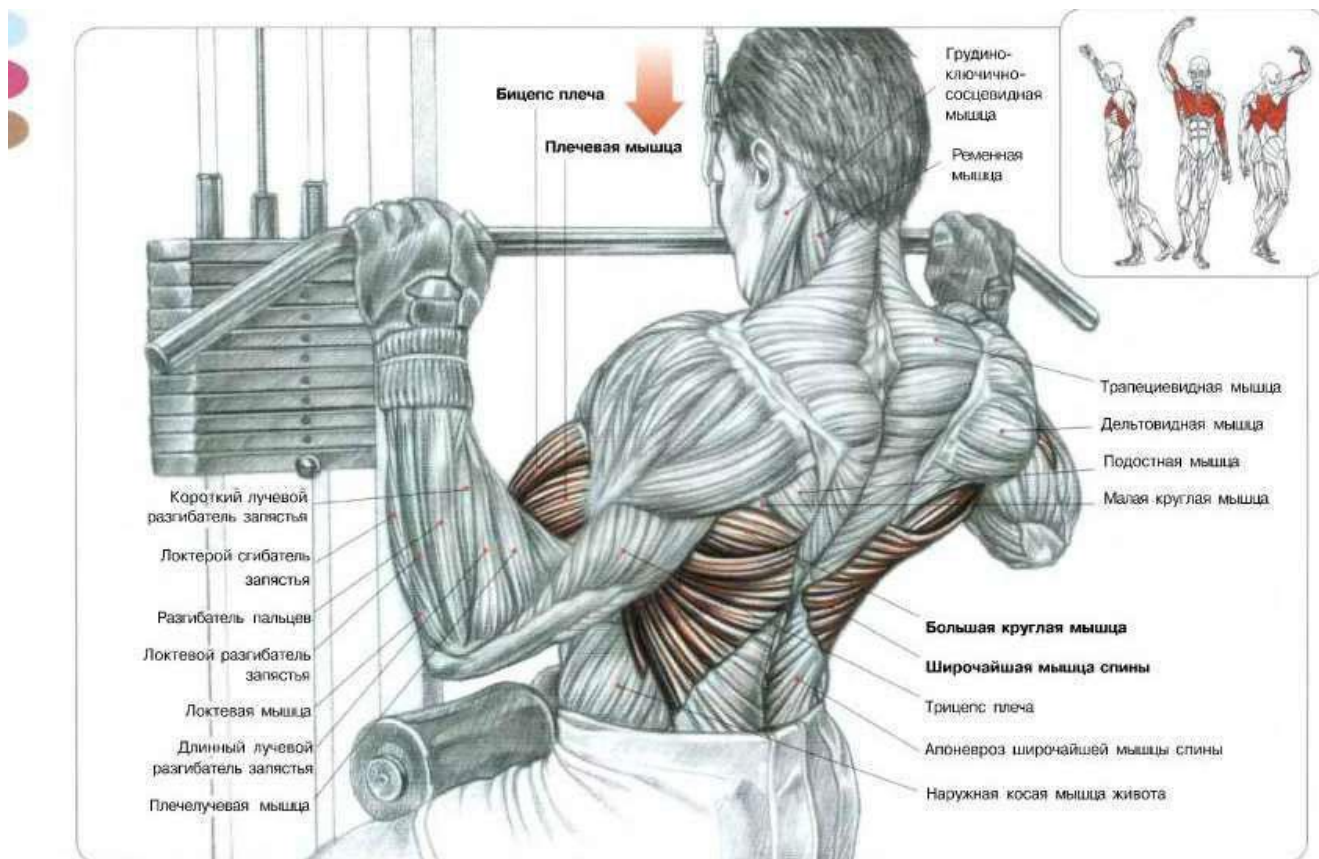
Передняя часть

Дельто-видная мышца



## Верхний блок:

Верхняя и нижняя части спины. Частично бицепс и широчайшие мышцы спины (как видно по названию тренажера).



Сидя лицом к тренажеру. Гриф верхнего блока взять широким хватом сверху:  
- сделать вдох и потянуть гриф к верхней части груди, заводя локти назад;  
- сделать выдох по окончании движения.  
Это упражнение наращивает толщину спины, акцентируя нагрузку на среднюю часть широчайших мышц спины, задействуя трапециевидную мышцу, ромбовидные мышцы, бицепсы, плечевые и большие грудные мышцы.

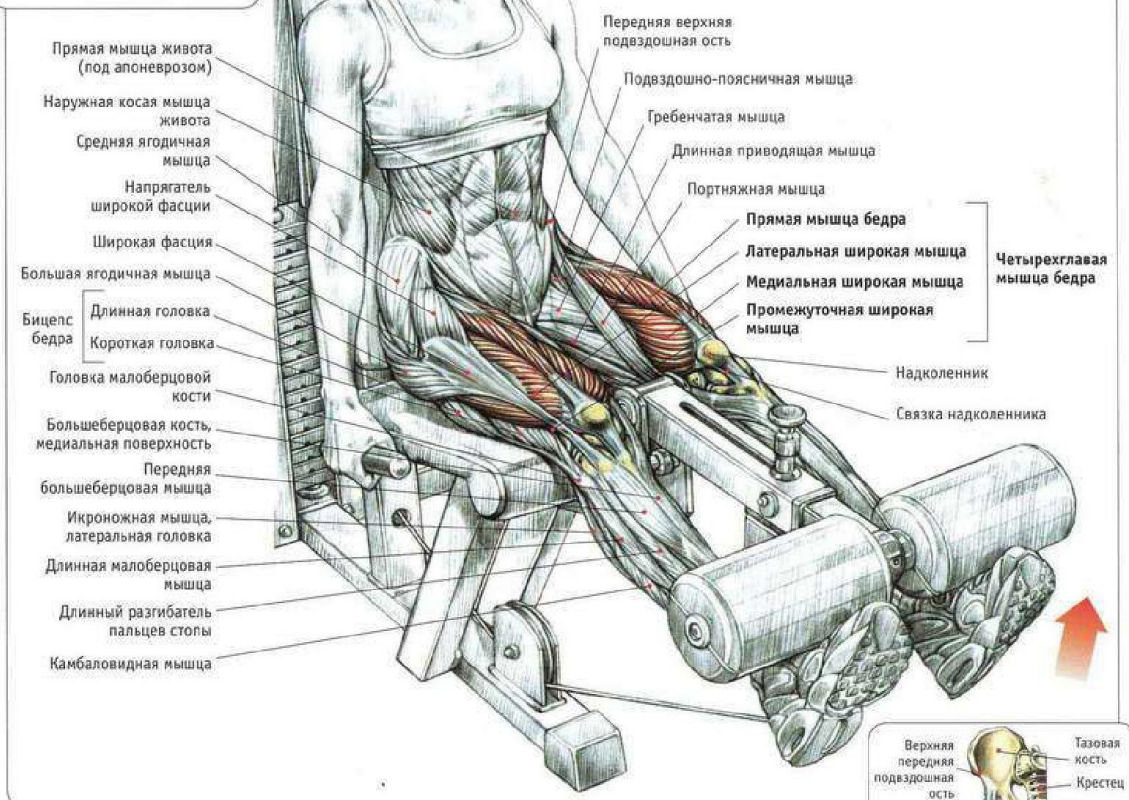
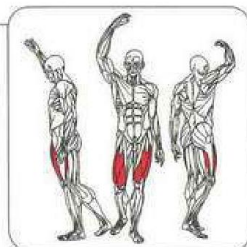


**Тренажер для разгибания ног:  
Квадрицепсы, ягодичные.**

# Тренажер для разгибания ног: Квадрицепсы, ягодичные.

НОГИ

## РАЗГИБАНИЕ НОГ



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

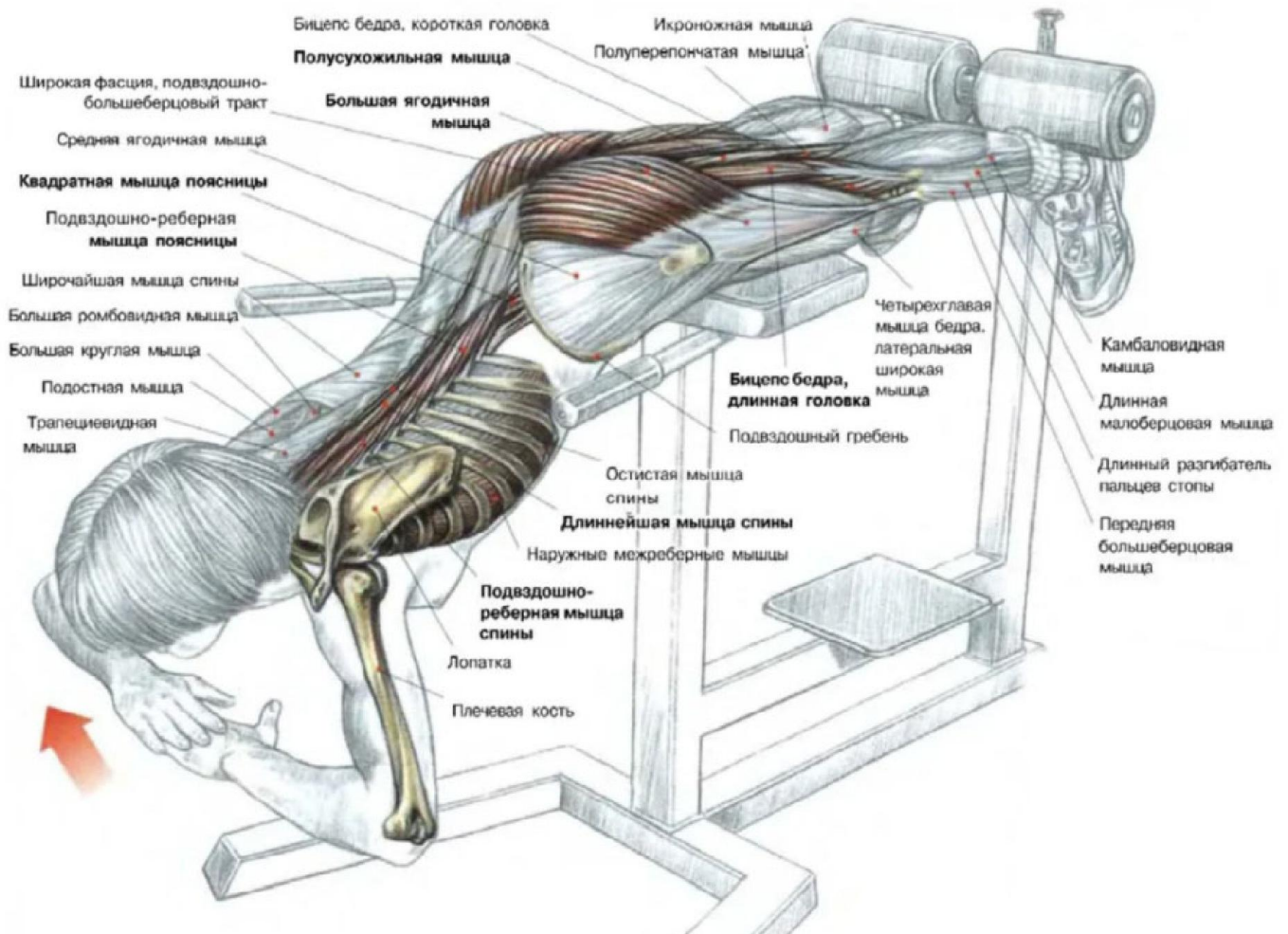






## Тренажер гиперэкстензия:

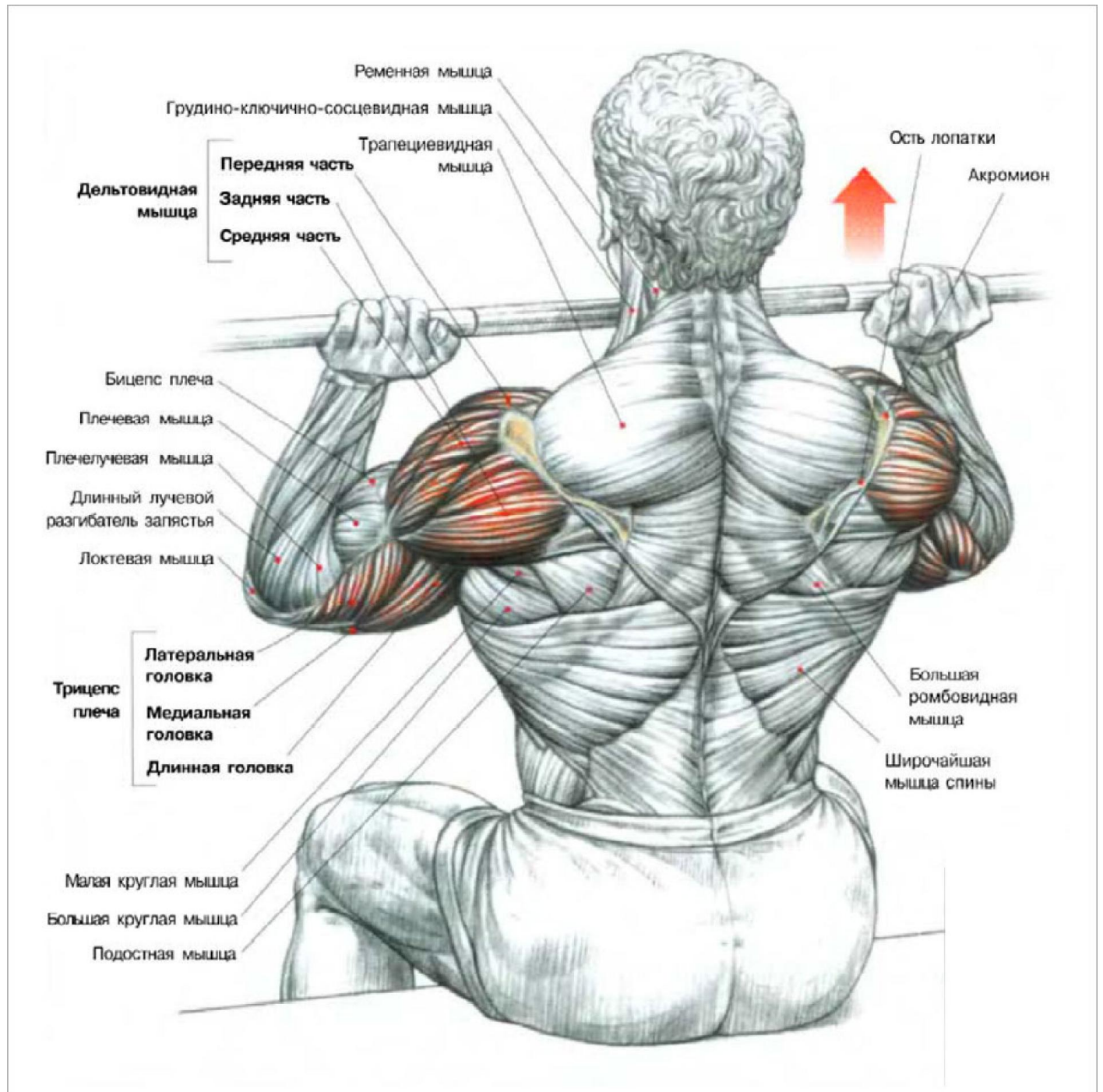
Выпрямляющая позвоночник, квадратная мышца поясницы, подвздошно-реберная, широчайшие мышцы спины, остистая, многораздельные, большая ягодичная, подколенные сухожилия. По сути, ягодичные мышцы и подколенные сухожилия.





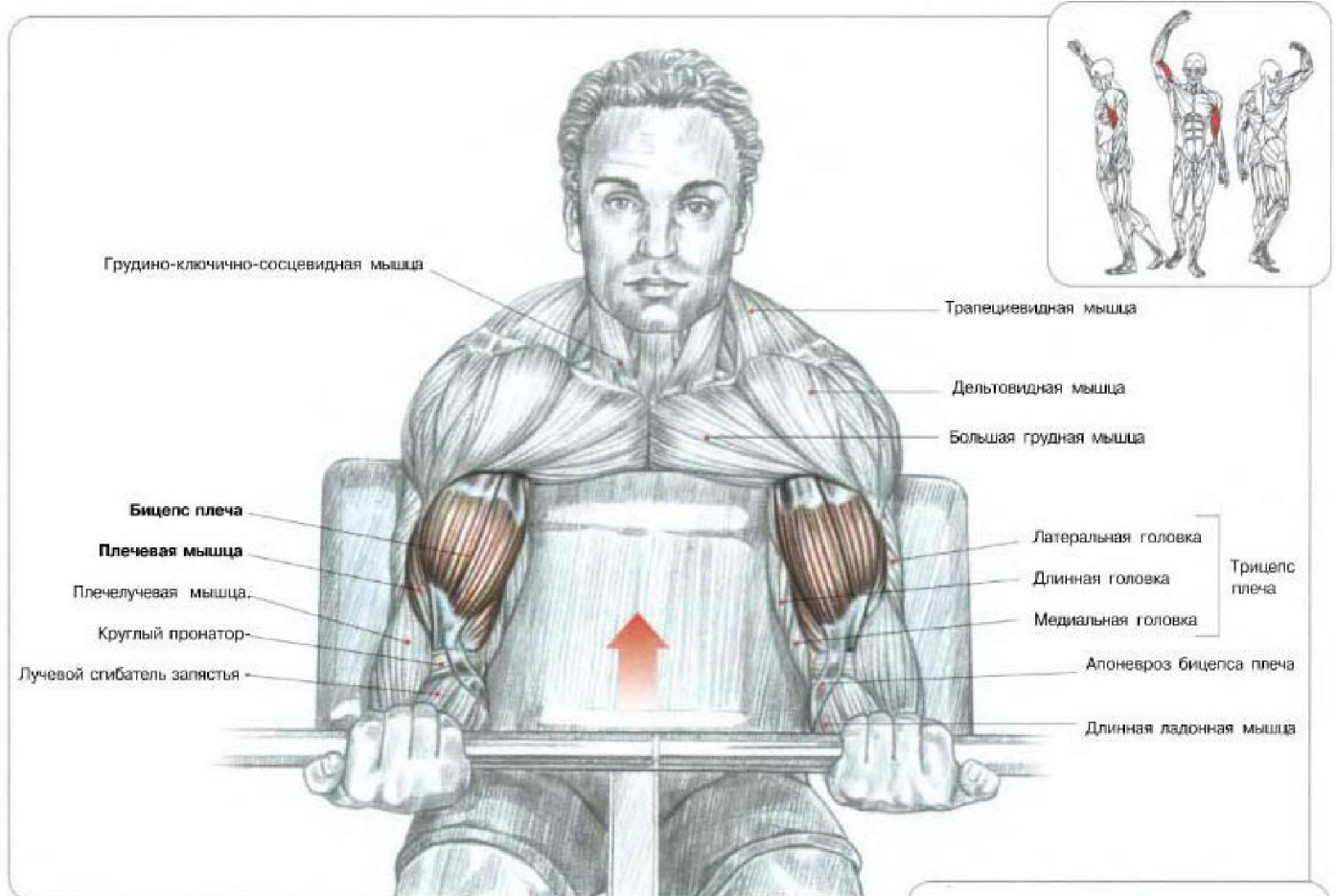
## Тренажер Смита:

Тренажер, помогающий при приседании со штангой. Представьте его как стойку для приседания, когда у вас нет никого, кто бы мог помочь вам при выполнении упражнения. Очень хороший тренажер для практики приседаний. Если вы травмировали спину, то для её укрепления стоит использовать тренажер Смита. При работе с тренажером могут быть задействованы все группы мышц. Одним из наиболее популярного упражнения является жим стоя (военный жим), показанный ниже. Фокусируется на тренировке плеч, трицепсов и трапеций.





# Скамья для бицепса (лавка Скотта) Бицепсы, плечевые, предплечья.

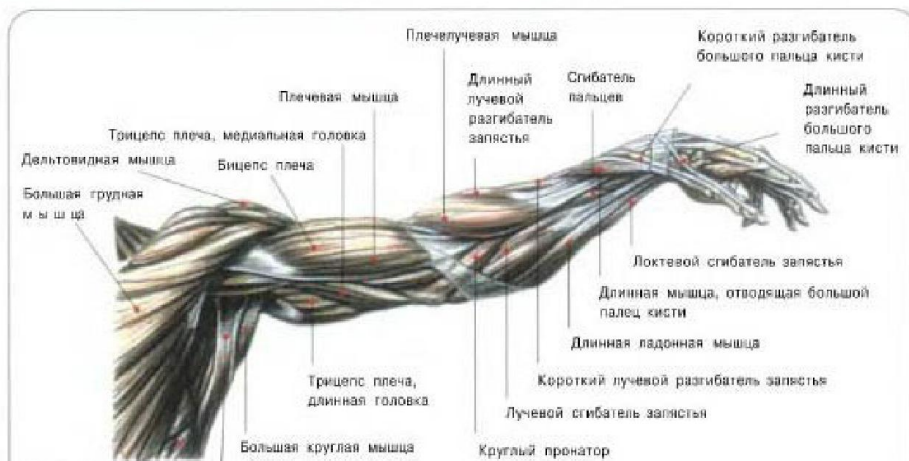
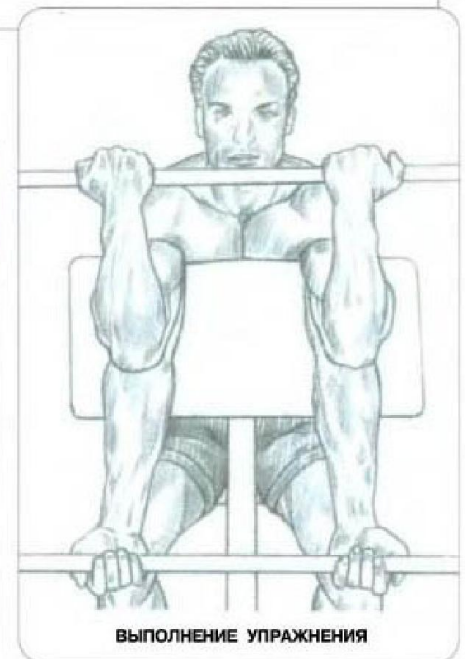


Стоя или сидя. Расположить руки на специальной доске «Larry Scott»:

- сделать вдох и согнуть руки, поднимая штангу;
- по окончании движения сделать выдох.

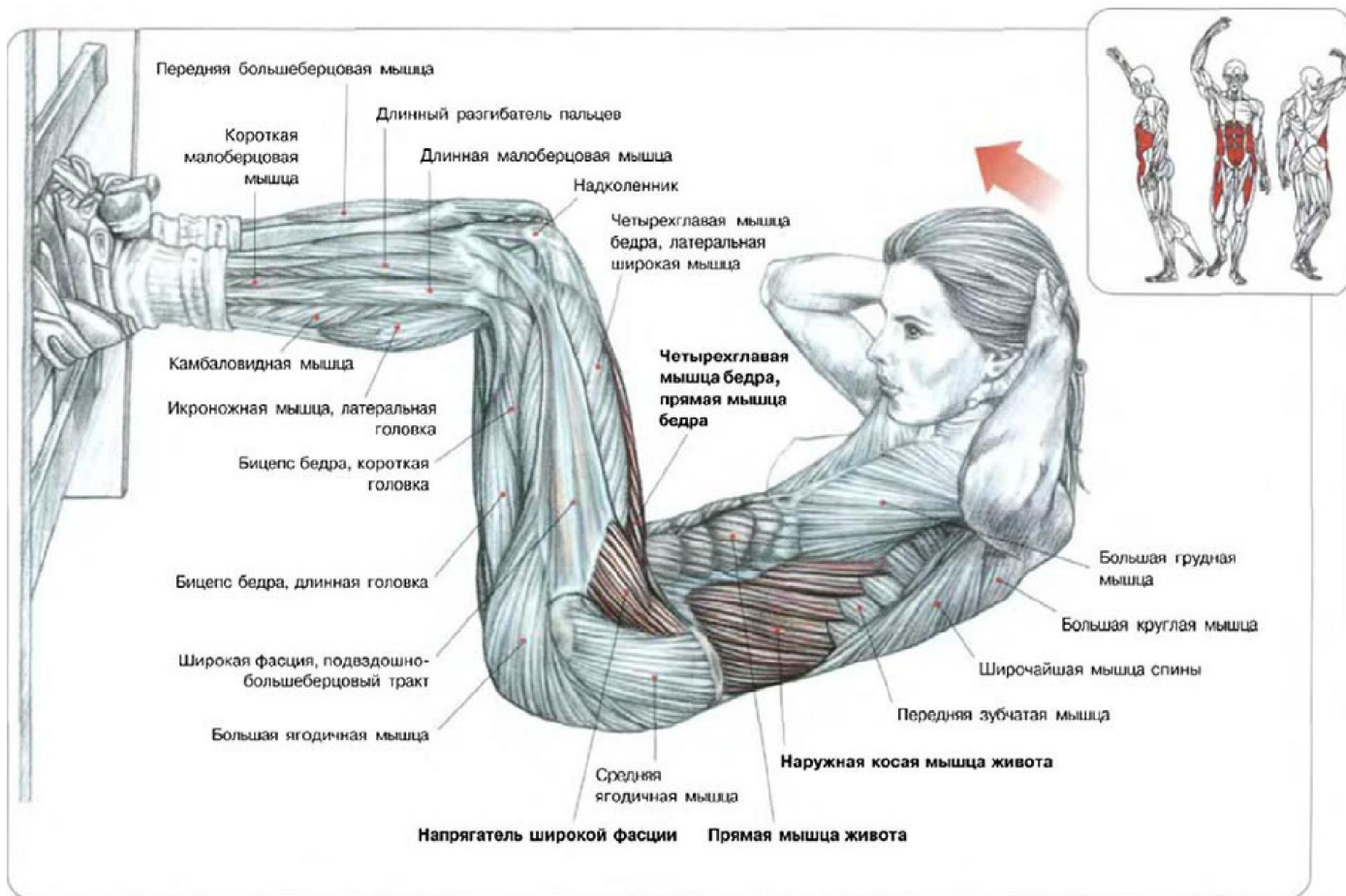
Это одно из лучших упражнений для локального воздействия на бицепсы.

**Внимание:** угол наклона скамьи создает значительное напряжение сухожилий рук при их полном выпрямлении. Во избежание травмы сухожилий, не забывайте разогреть мышцы, используя предварительно вес средней тяжести.



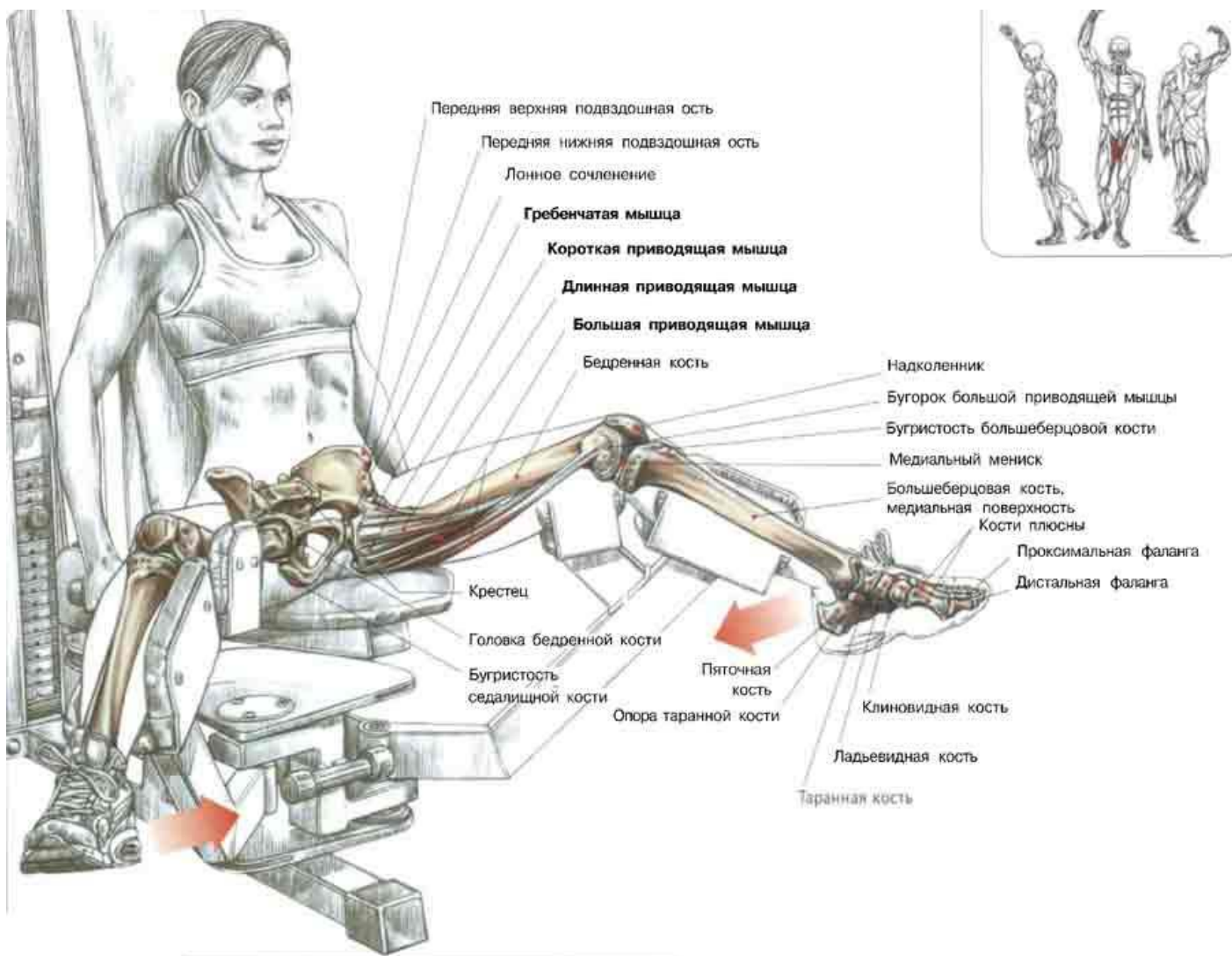
## Тренажер для пресса:

**Пресс (прямая мышца живота).** Также внутренние и внешние мышцы живота, поясничные, четырехглавые, поперечно-брюшные (пирамидальные)



## Тренажер для сведения и разведения ног:

Приводящие мышцы бедра, в основном. Вторичные мышцы: большие ягодичные, гребенчатая, тонкая, квадратная мышца бедра, наружная запирательная, подвздошно-поясничные, подколенные сухожилия.





## Гравитрон:

Конструкция блочного тренажера предусматривает облегчение техники подтягиваний, путем действия противовеса.



**Гребная тяга сидя:**  
обязательное упражнение в программе работы верхних отделов корпуса.  
Используя разные варианты хватов, с его помощью можно «отточить»  
широчайшие мышцы со всех сторон и сделать «крылья» рельефными.



## Эллиптический тренажер:

Создание нагрузки для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека, а также укрепление основных мышц и суставов за счёт имитации бега и движений, напоминающих ходьбу на лыжах или скандинавскую ходьбу.

Какие мышцы работают на эллиптическом тренажёре?

