

Лабораторне заняття № 5-7. Технічні особливості виконання вправ для м'язів грудей.

План:

1. Анатомія м'язів грудей. Функція м'язів грудей.
2. Основні силові вправи для м'язів грудей.
3. Основні помилки при виконанні вправ для м'язів грудей.
4. Особливості тренування м'язів грудей.

1. Анатомія м'язів грудей

1.1. Основні м'язи грудей

М'язи грудей складаються з кількох основних груп, серед яких найважливіші:

- Великий грудний м'яз (*musculus pectoralis major*): Цей м'яз розташований на передній частині грудної клітки і має форму широкої, м'язової пласти. Він складається з трьох частин: ключичної, грудної та черевної.

- Малий грудний м'яз (*musculus pectoralis minor*): Знаходиться під великим грудним м'язом і має менші розміри. Він бере участь у русі лопатки.

- Передній зубчастий м'яз (*musculus serratus anterior*): Розташований на боках грудної клітки, відповідає за стабілізацію лопатки.

1.2. Кровообіг та іннервація

Кровообіг м'язів грудей здійснюється через грудні артерії, які походять від підключичної артерії. Іннервація виконується грудними нервами (перше до п'яте міжреберні).

2. Функція м'язів грудей

2.1. Основні функції

- Рухи верхніх кінцівок: Великі грудні м'язи відповідальні за багато рухів рук, включаючи жим, тягнення та обертання. Вони беруть участь у підйомі рук над головою і відведенні їх у бік.

- Стабілізація лопаток: Малий грудний м'яз і передній зубчастий м'яз допомагають стабілізувати лопатку під час рухів рук, що важливо для запобігання травмам.

2.2. Значення у фізичних активностях

Сильні м'язи грудей важливі для виконання багатьох фізичних активностей, таких як плавання, теніс, бодібілдинг і навіть щоденні завдання, як-от піднімання важких предметів.

Досвідчений спортсмен, тренуючись поза сезоном, повинен тренувати грудні м'язи 2 рази на тиждень по 12-15 підходів в кожній із 3-4 вправ.

Звичайно це вправи на згинання-розгинання рук на брусах і різні види розводок. Атлетам-новачкам достатньо тренувати грудні м'язи один раз на тиждень.

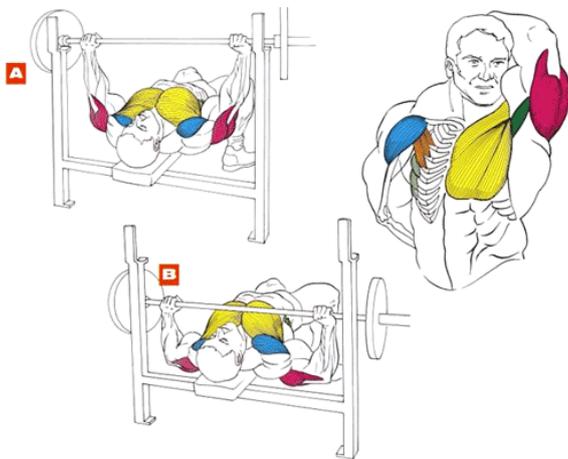
У жимах і віджиманнях необхідно виконувати 6-8 повторень, збільшуючи вагу в кожному наступному підході. Потрібно концентрувати увагу на відстаючих частинах м'яза, зазвичай — на верхній частині великого грудного м'яза.

1. Жим штанги лежачи.

Вправа впливає на всю групу грудних м'язів, особливо на нижню та зовнішню частини. Ширина хвату: від максимально широкого - тоді працює і розтягується безпосередньо грудний м'яз, до хвату на ширині плечей, тоді значна

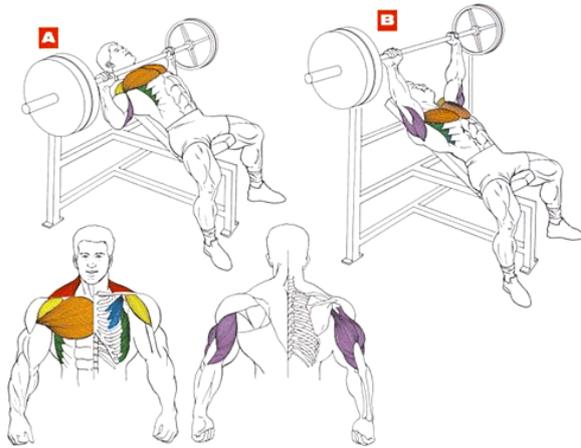
частина навантаження припадає на трицепс, що небажано. Оптимальний хват – хват руками штанги на 15-20 см з кожного боку ширше від ширини плечей. Гриф штанги необхідно опустити ближче до ключиць. Для більш «чистого» й акцентованого пророблення грудних м'язів рекомендовано жати штангу лежачи з підведеними вище за рівень лави і зігнутими в колінах ногами.

Тоді жим здійснюватиметься виключно за рахунок грудних м'язів, а також це дасть можливість проробити м'яз менш важкою вагою і за коротший проміжок часу.



2. Жим, лежачи головою вгору.

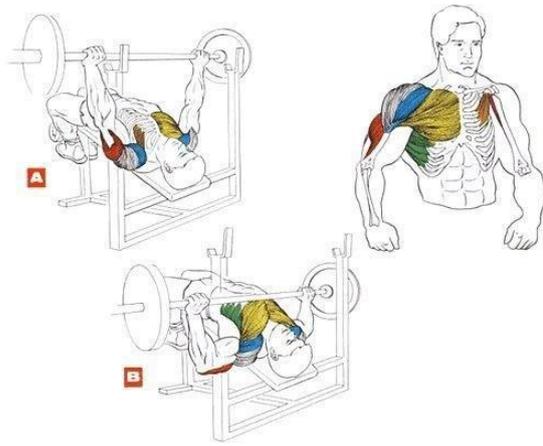
Вправа на верхні пучки грудних м'язів. Кут нахилу спинки станка до горизонталі не більше ніж 45°, оскільки при великих кутах нахилу основна частина навантаження припадає на дельтоподібні м'язи. Оптимальним вважається кут 30 градусів.



Якщо існують певні проблеми щодо розвитку верхньої частини грудей, виконують виключно жим, лежачи на похилому станку. Крім того, для розподілу м'язових пучків необхідно робити на цьому ж самому станку жим і розводки гантелей в сторони. Причому найбільш ефективними є розводки з великою амплітудою руху. Пам'ятайте, головний показник - накачка грудних м'язів. Рух має бути плавним, із затримкою протягом 1-2 секунд у точці максимального розтягування.

3. Жим, лежачи головою вниз.

Впливає на нижню та зовнішню частини грудних м'язів. Гриф при русі штанги вниз повинен торкнутися середини грудей. Кращі результати для проробляння нижньої частини грудей досягаються при куті нахилу 15-20°. Не можна затримувати дихання під час виконання вправи. Кількість повторень у підході — 4-5.



4. Жим гантелей лежачи.

Ця вправа, як і вправи, описані вище, впливає на розвиток м'язів грудей.

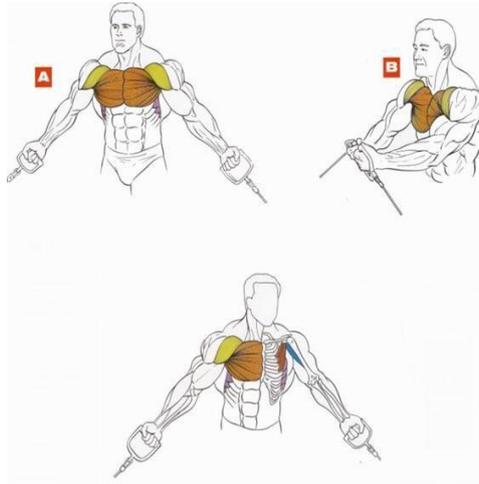
Але оскільки зростає амплітуда руху, більше навантаження припадає на внутрішні м'язи грудей.

5. Тяга блоків стоячи. Наутилус – станок для грудних м'язів.

Вправи, що виконуються на цьому тренажері, впливають на нижню, зовнішню і внутрішню частини грудей. Тяга блоків - ефективна вправа для розподілу усіх пучків м'язів. Важливо постійно протягом усього підходу підтримувати натягнення грудних м'язів і робити затримки на декілька секунд на піку стискання. Рух може виконуватися однією рукою або стоячи на колінах.

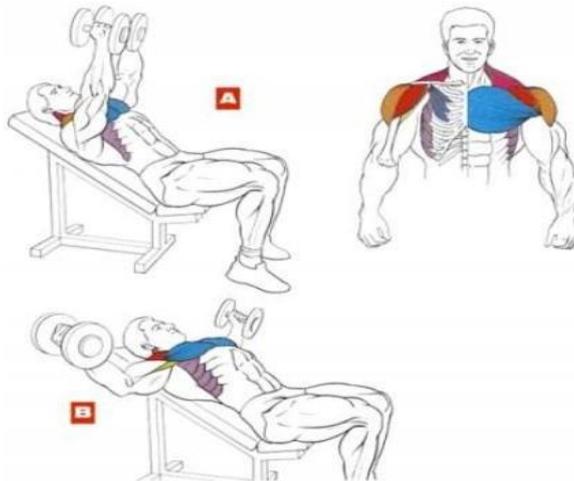
На початку підходу, взявшись за ручки блока, необхідно нібито "повиснути" на них, при цьому грудні м'язи перебувають у максимально розтягнутому стані.

Кількість повторень у підході – не менше 10. Немає необхідності виконувати цю вправу з максимальною вагою, набагато важливіше – концентровано та плавно проробити м'язи по всій амплітуді руху.



6. Розводки. Виконуються з гантелями або блоками.

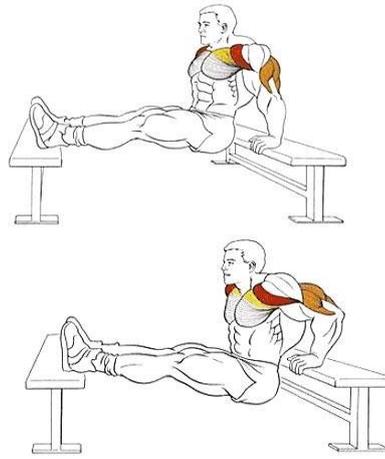
Зміна положення тіла зміщує навантаження на ту чи іншу частину грудних м'язів. Ця вправа дозволяє більш локально, ніж жими, впливати на грудні м'язи.



Окрім збільшення об'єму м'язів, поліпшується їх розподіл і рельєф. Деякі спортсмени виконують розводки з 50-60 кілограмовими гантелями.

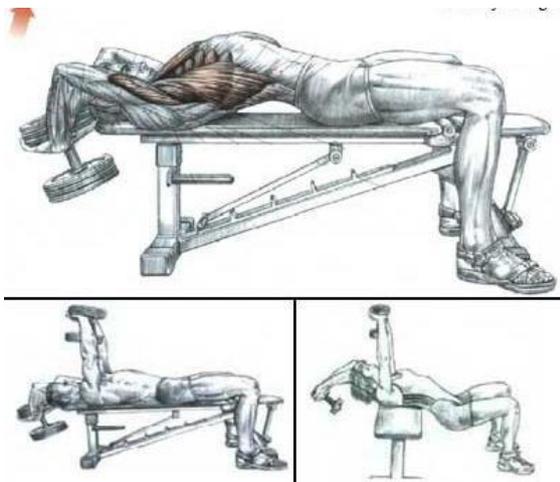
7. Згинання – розгинання рук на брусах.

Належить до підгрупи жимових вправ. Зазвичай вправа включається в розминку перед тренуванням. Впливає на нижню і зовнішню частини м'язів грудей. Під час руху тіло постійно має бути нахилене вперед. У тренувальному процесі практикується згинання-розгинання рук на брусах з обтяженням.



8. Пуловер.

Детальний опис цієї вправи наведено вище, але варто додати, що її можна виконувати також із зігнутими руками (вага від 25 до 60-70 кг), тоді буде додатково і досить сильно навантажуватися найширший м'яз спини.



У підході рекомендовано робити не менше 10-12 повторень.

Приклад побудови тренувального процесу для новачка, що тренується тричі на тиждень:

1. Жим штанги лежачи 3x10 – 6.

2. Жим гантелей під кутом головою вгору 3x10 – 6. Узавши вагу, після 1-2 підходів розминки виконати 10 повторень. Потім, додавши 5-10 кг,

вижати їх

8 разів. У наступному підході – 6 повторень.

Після занять протягом 3-4 місяців:

1. Жим штанги під кутом 4x12 – 6.

2. Жим штанги вниз головою 3x10 – 6

3. Розводка гантелей лежачи 2x8 – 10.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Жим штанги під кутом 4x12 – 6.

2. Віджимання від брусів 4x12 – 6.

25

3. Розводки лежачи 3x10 – 6.

4. Пуловер з гантеллю 3x10 – 15.

Після занять протягом року:

1. Жим гантелей під кутом 4x8 – 10.

2. Жим гантелей головою вниз 4x8 – 10.

3. Пуловер зігнутими руками зі штангою 4x8 – 10.

4. Наутилус-станок. Зведення рук перед грудьми 4x8 – 10.