

Лабораторне заняття № 11-13. Технічні особливості виконання вправ для м'язів трицепсу.

План:

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

Анатомія м'язів трицепса

Трицепс, або трисмуговий м'яз, є основним м'язом, що розташований на задній частині верхньої кінцівки. Його функція полягає в розгинанні передпліччя в ліктьовому суглобі, і він грає важливу роль у багатьох рухах, що вимагають сили та стабільності.

Трицепс складається з трьох голов:

1. Довга голова:

- Виходить від нижнього краю лопатки.
- Долучається до ліктьової кістки (олекранон).
- Виконує функцію розгинання та стабілізації плечового суглоба.

2. Середня голова:

- Виходить від задньої поверхні плечової кістки (в середній частині).
- Також долучається до олекранона.
- Переважно відповідає за розгинання передпліччя.

3. Бічна голова:

- Розташована ззаду плеча, виходить від верхньої частини плечової кістки.
- З'єднується з олекраноном.

- Виконує функції, подібні до середньої голови, особливо під час активного розгинання.

Функція м'язів трицепсу

М'язи трицепсу виконують кілька важливих функцій:

1. Розгинання передпліччя:

- Основна функція трицепсу – це розгинання ліктьового суглоба, що є необхідним для багатьох рухів, наприклад, при віджиманнях, підйомах важких предметів або кидках.

2. Стабілізація плечового суглоба:

- Довга голова трицепсу допомагає стабілізувати плечовий суглоб під час рухів, що важливо для запобігання травмам.

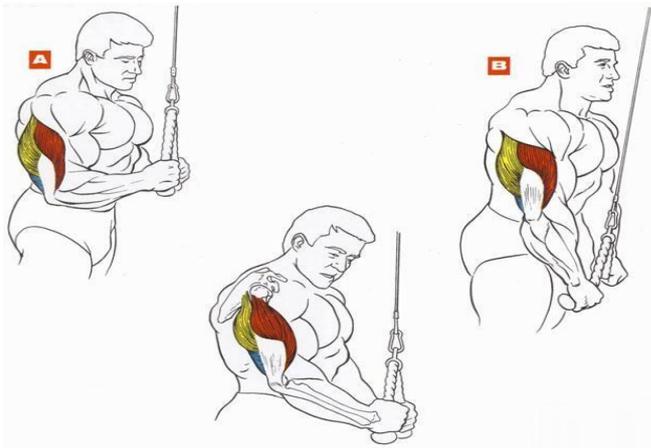
3. Участь у рухах плеча:

- Хоча основна функція трицепсу пов'язана з ліктем, він також бере участь у розгинанні плеча, що є важливим для виконання різних спортивних і фізичних активностей.

Трицепс є важливим м'язом верхньої кінцівки, який забезпечує не тільки розгинання передпліччя, а й стабільність плечового суглоба. Знання про анатомію та функції трицепсу є необхідним для розробки ефективних тренувальних програм і запобігання травмам.

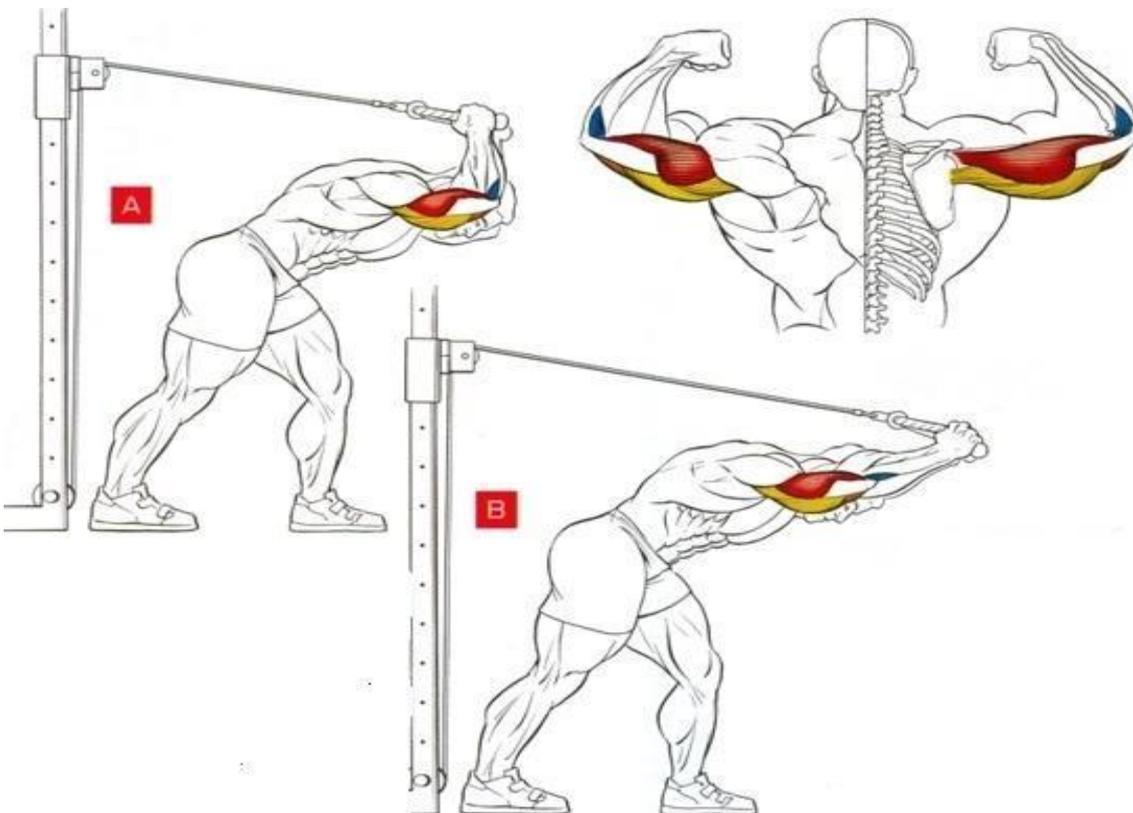
1. Розгинання рук на блоці.

Вправа впливає на весь трицепс, але особливо на його зовнішню частину, формує «підкову». Добре розігріває лікті, підготовляючи їх до подальшого напруженого тренування. Можна виконувати хватом зверху та знизу, за прямий гриф або за мотузку з вузлами однією рукою.



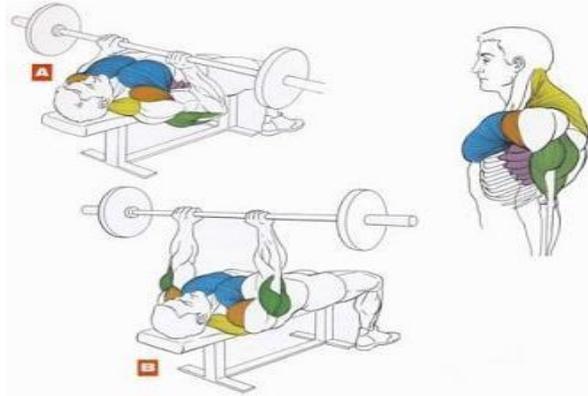
2. Тяга блока у випаді.

Ця вправа впливає на внутрішню голівку трицепса. Важливо затримати вагу на «піку стискання» на 2-3 секунди, потім плавно опустити. Ця вправа, як і попередня, виконується з різними варіантами хвату. Наприклад, Л Скотт робить його, стоячи на колінах, з опорою ліктів на високу лаву.



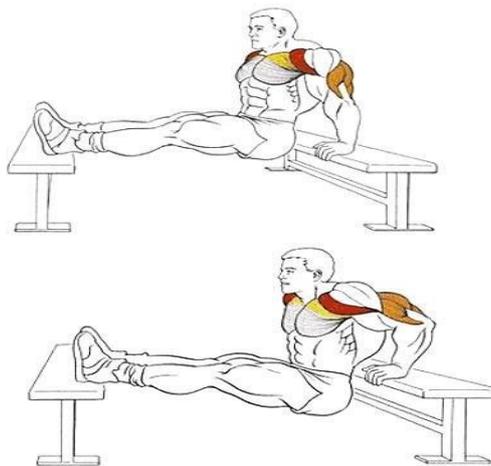
3. Жим вузьким хватом лежачи.

Ця вправа впливає на трицепс, груди та плечі. Використовується для розвитку сили і маси м'язів. Цю вправу варто виконувати наприкінці тренування, щоб проробляти вже «втомлений» трицепс важкою вагою. Ширина хвату має становити близько 15 см.



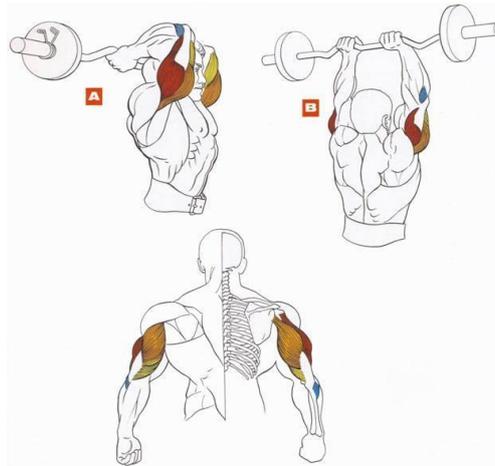
4. Віджимання між лавами.

Ця вправа ефективна для фінального «накачування» трицепса, вона більш локально впливає на нього, ніж віджимання на брусах.



5. Французький жим штанги.

Вправа впливає на весь трицепс, але особливо на його внутрішню та середню голівки. Ширина хвату має становити близько 15 см. Вправу можна виконувати, лежачи головою вгору чи вниз, стоячи або сидячи.



6. Французький жим гантелі.

Впливає на середню та зовнішню голівки трицепса. Можна застосовувати всі варіанти положення тулуба, описані вище. Важливо, щоб лікоть руки залишався завжди нерухомо у вертикальному положенні.



Тренування для новачків:

1. Підйом штанги на біцепс стоячи 3x6 – 10
2. Підйом гантелі на біцепс сидячи 2x6 – 10
3. Французький жим лежачи 3x8 – 10.
4. Тяга блока на трицепс 2x8 – 10

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Підйом штанги на біцепс стоячи 3x10 – 6 (вага поступово збільшується).
2. Підйом штанги на біцепс на лаві Л Скотта 2x6 – 8.
3. Підйом гантелі на біцепс у нахилі, концентровані згинання сидячи, з упором в коліно 1–2x8 – 12.
4. Жим штанги дуже вузьким хватом 3x6 – 10. 5 Французький жим гантелі стоячи 3x8 – 12.