

Лабораторне заняття № 14-16. Технічні особливості виконання вправ для м'язів біцепсу.

План:

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

Анатомія м'язів біцепсу та їх функція

Вступ

Біцепс, або двоголовий м'яз плеча, є одним з найвідоміших м'язів верхньої кінцівки. Його основні функції пов'язані з рухами передпліччя, а також він відіграє важливу роль у загальному функціонуванні руки.

Анатомія м'язів біцепсу

Біцепс складається з двох основних голов:

1. Довга голова:

- Виходить від верхньої частини лопатки (субгленоїдний відросток).
- З'єднується з кісткою через сухожилля, яке проходить через плечовий суглоб.

2. Коротка голова:

- Виходить від клювоподібного відростка лопатки.
- Також з'єднується з плечовою кісткою через сухожилля.

Обидві голови об'єднуються і прикріплюються до радіусної кістки (передпліччя) через спільне сухожилля.

Функція м'язів біцепсу

Біцепс виконує кілька важливих функцій:

1. Флексія передпліччя:

- Основна функція біцепсу – це згинання передпліччя в ліктьовому суглобі. Це необхідно для багатьох повсякденних дій, таких як підйом предметів або виконання рухів.

2. Супінація:

- Біцепс також відповідає за супінацію передпліччя, що означає обертання передпліччя так, щоб долоня була звернена вгору. Ця функція важлива при виконанні багатьох спортивних рухів.

3. Стабілізація плечового суглоба:

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

4. Допоміжна роль у флексії плеча:

- Біцепс також бере участь у флексії плеча, особливо під час підйомів або тягових рухів.

Біцепс є ключовим м'язом верхньої кінцівки, що відповідає за флексію та супінацію передпліччя, а також за стабілізацію плечового суглоба. Розуміння анатомії та функцій біцепсу є важливим для ефективного тренування і запобігання травмам.

Розвиток м'язів рук.

Двоголовий м'яз плеча розташований на передній поверхні плеча. Цей м'яз згинає руку в ліктьовому суглобі, бере участь у повороті передпліччя назовні.

Для повного розвитку біцепса необхідно супінувати кисть під час згинання рук з гантелями або блоком.

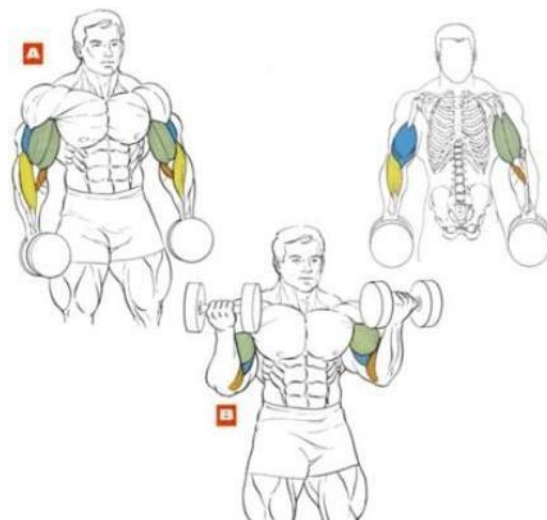
Трицепс плеча розташований на задній поверхні плеча. Цей м'яз розгинає руку в ліктьовому суглобі.

Травми ліктів.

Багато атлетів, прагнучи максимально розвинути свої трицепси, зазнають травм. Що ж робити? Краще від самого початку запобігати травмам, але якщо вже лікті травмовано, потрібно уникати накладання "травми на травму". Головне – ретельна розминка. Досвідчені атлети радять починати з біцепса, а потім розминати трицепс трьома-чотирма «легкими» сетами тяги блоку з великою кількістю повторень. Вага в кожному сеті трохи збільшується. Необхідно виконувати більше жимів вузьким хватом і віджимань. Також варто проробляти трицепс після вправ для розвитку грудей і плечей, оскільки під час жимових рухів лікті розминаються. Добре зарекомендувала себе практика застосування компресів з льоду на лікті. Компрес накладається після тренування на 20-30 хвилин.

1. Концентровані згинання.

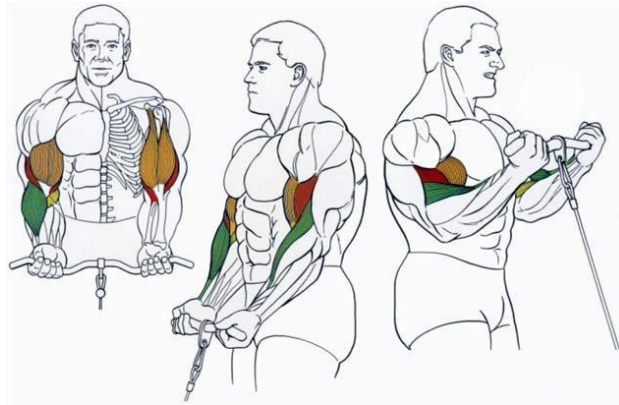
Вправа дозволяє добре розвинути «під» біцепса. Можна виконувати стоячи або сидячи, зі штангою або гантеллю. Вага легка, головне - повна концентрація на роботі біцепса, застосування принципу «під стискання». Можна виконувати повну або часткову супінацію.



2. Тяга блока на біцепс стоячи.

Ще одна ефективна вправа, спрямована на поліпшення форми біцепса. Її можна виконувати одночасно двома руками або по чергові кожною рукою

окремо.



3. 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.

