

Лабораторне заняття № 17-19. Технічні особливості виконання вправ для м'язів спини.

План:

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

Анатомія м'язів спини

М'язи спини відіграють важливу роль у підтримці та русі тіла. Вони забезпечують стабільність, дозволяють виконувати різноманітні рухи та підтримують поставу. М'язи спини поділяються на декілька груп, кожна з яких виконує свої специфічні функції

Основні групи м'язів спини:

1. Поверхневі м'язи:
 - Трапецієподібний м'яз: розташований на верхній частині спини, відповідає за рухи плечей та стабілізацію лопаток.
 - Широкий м'яз спини: розташований з боків спини, відповідає за приведення та обертання плеча.
2. Глибокі м'язи:
 - Еректори хребта: ця група м'язів проходить уздовж хребта і складається з трьох частин: латеральної, медіальної та спинальної. Вони відповідають за розгинання та підтримку вертикальної позиції.
 - М'язи-обертачі: розташовані між хребцями, забезпечують стабільність хребта і допомагають у його обертанні.
3. М'язи, що з'єднують лопатки з хребтом:
 - ****Ромбоподібні м'язи****: відповідають за приведення лопаток до центру спини.
 - Передній зубчастий м'яз: сприяє рухам лопатки, зокрема обертанню та підйому.

Функція м'язів спини

М'язи спини виконують декілька важливих функцій:

1. Підтримка та стабілізація хребта:
 - М'язи спини підтримують хребет у вертикальному положенні та

забезпечують стабільність під час рухів.

2. Розгинання та згинання:

- Еректори хребта дозволяють виконувати розгинальні та згинальні рухи тулуба, що є важливими для багатьох фізичних активностей.

3. Обертання тулуба:

- Глибокі м'язи спини забезпечують можливість обертати тулуб, що є важливим під час виконання спортивних рухів.

4. Підтримка постави:

- Правильна функція м'язів спини важлива для підтримки здорової постави, що запобігає болям у спині і травмам.

5. Рухи верхніх кінцівок:

- М'язи спини взаємодіють із м'язами плечового поясу, забезпечуючи рухи рук і плечей.

М'язи спини є критично важливими для підтримки, стабільності та руху тіла. Розуміння їх анатомії та функцій допомагає в розробці ефективних програм тренувань і профілактиці травм. Регулярні вправи для зміцнення м'язів спини можуть покращити загальний стан здоров'я та фізичну активність.

Розвиток м'язів спини.

Найширший м'яз спини знаходиться на задній поверхні грудної клітки.

Приводить плече до тулуба, обертає руку всередину й відводить її назад.

Вправи для розвитку м'язів спини.

1. Підтягування. Підтягування до грудей і за голову є одними з базових для побудови широкої та об'ємної спини. Підтягування на спеціальних адаптерах дають можливість навантажити локальну ділянку м'яза й уникнути травм зв'язок. При цьому розвиваються найширший м'яз спини та задня голівка дельтовидного м'яза.

При підтягуванні - видих, при опусканні - вдих. Для збільшення ефекту від вправи треба виконувати позитивну фазу вдвічі швидше, ніж негативну (піднімання до перекладини 2 секунди, опускання – 4 секунди і т.д.) Боєр До, наприклад, фазу опускання виконував протягом 60 секунд.

Інший шлях інтенсифікації – підтягування з вагою. Ще один із

ефективних варіантів – зміна хвату від найвужчого до максимально широкого.

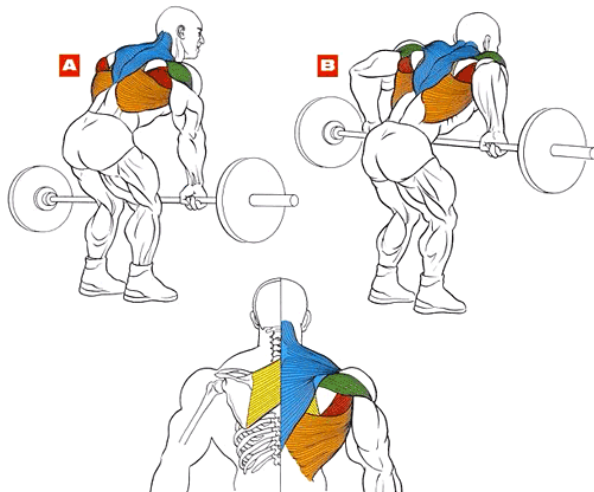


2. Тяга у нахилі зі штангою.

Якщо підтягування пливає на ширину спини, то тяга штанги в нахилі розвиває мускулатуру спини.

Часові пропорції виконання фаз руху такі самі, як і в підтягуванні: тяга штанги – 2 секунди, зворотний рух (опускання) – 4 секунди.

Тяга штанги здійснюється до нижнього краю грудей. Як і в підтягуванні при виконанні тяги необхідно час від часу змінювати ширину хвату, щоб впливати на м'яз під іншим кутом.

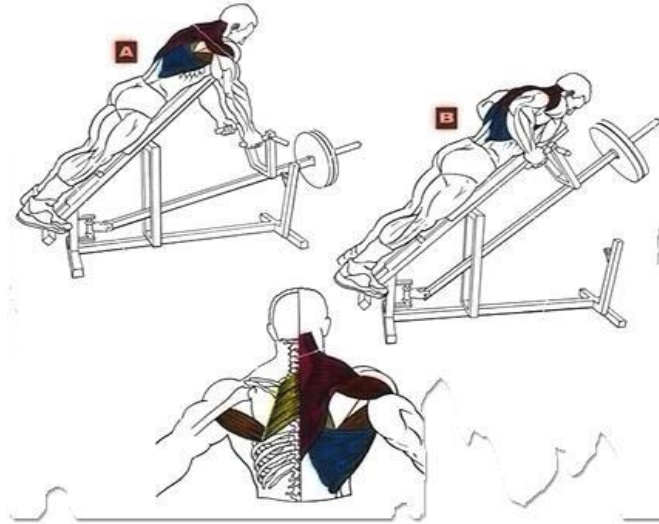


3. Тяга Т-грифа.

Ця вправа є варіантом тяги в нахилі. Жорстка амплітуда руху штока дає можливість зосередитися на якості виконання руху і на м'язових відчуттях. Притягнувши вагу до грудей, треба в найвищій точці затримати шток

протягом 2-3 секунд, а потім повільно його опустити.

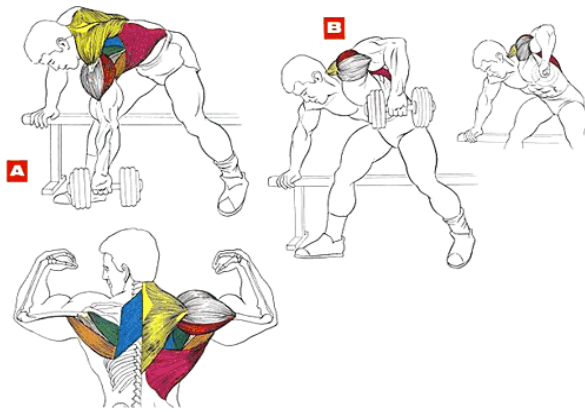
Ця вправа більше проробляє середню і центральну ділянки спини. Внаслідок якісного виконання цієї вправи досягається ефектний «подвійний біцепс зі спини».



4. Тяга гантелі (блока) однією рукою в нахилі.

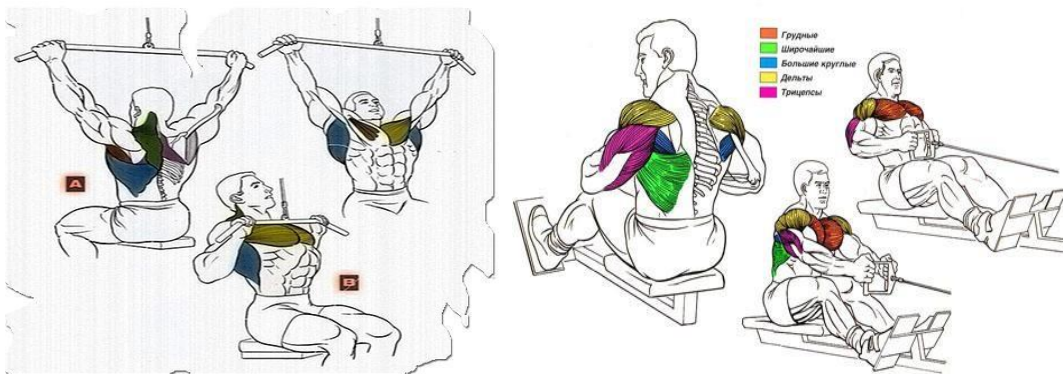
Вправа, яку включають у свої тренувальні заняття всі суперзірки. Техніка виконання цієї вправи така. Взяти гантель у праву руку, нахилитися вперед, спираючись лівою рукою на стегно, при цьому права нога відставляється назад, а ліва – вперед на відстань 70-80 см.

Можна модернізувати цю вправу, поставивши ліве стегно на горизонтальну лаву, що дасть можливість краще сконцентруватися на виконанні руху. Рух руки з гантеллю виконується строго по вертикалі до нижнього краю грудей. Тулуб при цьому не повинен змінювати положення протягом усього руху. У верхній точці необхідно затримати гантель на 2-3 секунди, а потім повільно опустити її вниз.



5. Тяга блокових пристроїв.

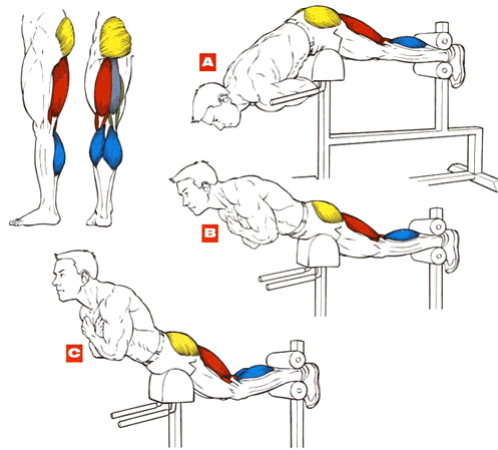
Тяга вертикального блокового пристрою за голову й до грудей сидячи, тяга горизонтального блока сидячи. Описувати ці вправи окремо немає



необхідності, оскільки вони є різновидами підтягування і тягових вправ з тією самою специфікою виконання.

6. Гіперекстензія.

Для виконання вправи використовуються спеціальний тренажер. Закріпивши ноги і спираючись стегнами на м'яку підставку, робити ритмічні нахили і підйоми тулуба. Рух в негативній частині (нахил) необхідно виконувати повільно, а не подавати різко тулуб уперед за інерцією, при підйомі у вищій точці треба затриматися на 3-4 секунди.



☒ Тренування для новачків:

1. Тяга штанги в нахилі 3x8 – 10.
2. Гіперекстензія 2x10 – 15.

Після занять протягом 10-12 місяців.

1. Гіперекстензія 3x10 – 15.
2. Підтягування 3x8 – 10.
3. Тяга вертикального блока до грудей сидячи 3x12 – 8.
4. Тяга горизонтального блока сидячи 3x8 – 12.