

Лабораторне заняття № 20-22. Технічні особливості виконання вправ для м'язів квадрицепсу.

План:

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

Анатомія м'язів квадрицепсу та їх функція

Квадрицепс, або чотириголовий м'яз стегна, є одним із найбільших і найсильніших м'язів нижньої кінцівки. Він відіграє ключову роль у русі та підтримці тіла, особливо під час ходьби, бігу та стрибків.

Анатомія м'язів квадрицепсу

Квадрицепс складається з чотирьох основних голов:

1. Пряма голова:
 - Виходить від клювоподібного відростка тазу.
 - Долучається до надколінника через сухожилля.
 - Відповідає за згинання стегна в тазостегновому суглобі та розгинання в колінному суглобі.
2. Латеральна голова:
 - Виходить від верхньої частини стегнової кістки (плечового відростка).
 - Також долучається до надколінника.
 - Основна функція – розгинання коліна.
3. Медіальна голова:

- Виходить від внутрішньої поверхні стегнової кістки.
- Долучається до надколінника.
- Бере участь у розгинанні коліна.

4. Проміжна голова:

- Розташована між латеральною та медіальною головами.
- Виходить від передньої та бічної поверхні стегнової кістки.
- Виконує подібні функції, зокрема розгинання коліна.

Всі голови квадрицепса об'єднуються і прикріплюються до надколінника через спільне сухожилля, яке продовжується до гомілки.

Функція м'язів квадрицепсу

Квадрицепс виконує кілька важливих функцій:

1. ****Розгинання колінного суглоба****:

- Основна функція квадрицепса – це розгинання коліна, що необхідно при ходьбі, бігу, стрибках і підйомах.

2. Стабілізація коліна:

- Квадрицепс допомагає стабілізувати колінний суглоб під час фізичних навантажень, запобігаючи травмам.

3. Підтримка руху стегна:

- Пряма голова квадрицепса бере участь у згинанні стегна, що є важливим для виконання багатьох спортивних і повсякденних рухів.

4. Підтримка постави:

- М'язи квадрицепсу сприяють правильній поставі, оскільки допомагають утримувати рівновагу під час стояння та руху.

Квадрицепс є важливим м'язом нижньої кінцівки, відповідальним за розгинання коліна та стабілізацію нижньої частини тіла. Розуміння його анатомії та функцій має велике значення для фізичної активності, тренувань і профілактики травм.

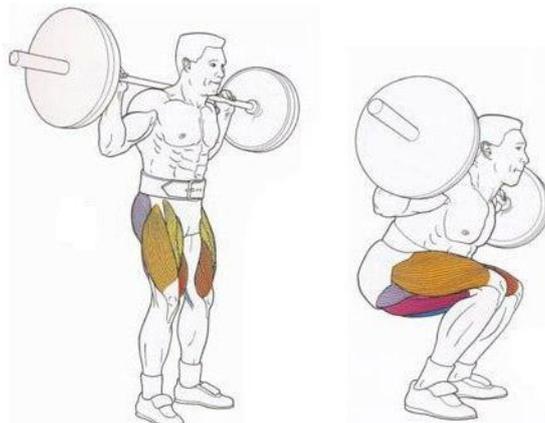
Розвиток м'язів квадрицепсу

Чотириголовий м'яз стегна розташований на передній поверхні стегна. Розгинає ногу в колінному суглобі, бере участь у згинанні стегна в тазостегновому суглобі.

Стегно – один з найбільших і найсильніших м'язів людини.

1. Присідання зі штангою на плечах.

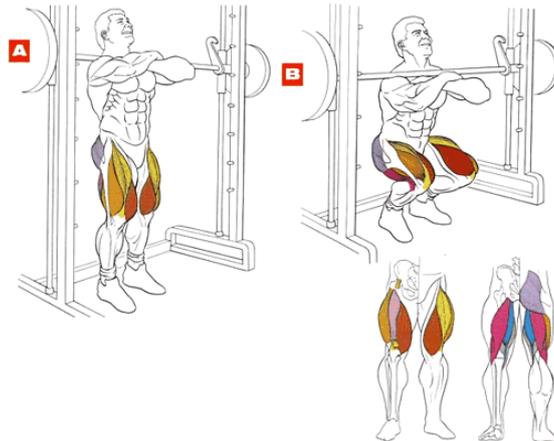
Базова вправа для розвитку м'язів стегна. Виконується після ретельної розминки. При виконанні присідань у роботу включаються також інші групи м'язів, у тому числі й м'язи спини. Щоб не травмувати спину, необхідно гриф штанги тримати не на плечах, а трохи нижче – на спині. Відстань між ступнями має становити 30-40 см, хоча деякі атлети присідають, поставивши п'яти разом і розвівши носки в сторони. Досвідчені атлети рекомендують робити глибокі присідання. Але тим, хто хоче, щоб таз не збільшувався, необхідно присідати до горизонтального положення передньої поверхні стегна відносно підлоги. Кількість повторень – від 20 до 30-40 разів. Видих робиться при підйомі вгору. Для зручності під п'яти рекомендовано покласти брусок заввишки до 5 см.



1. Присідання зі штангою на грудях.

Одна з найулюбленіших вправ Шварценегера. Узявши штангу на груди і збалансувавши її, необхідно повільно присісти вниз, не згинаючи при цьому спини. Максимально опустившись, швидко піднятися вгору.

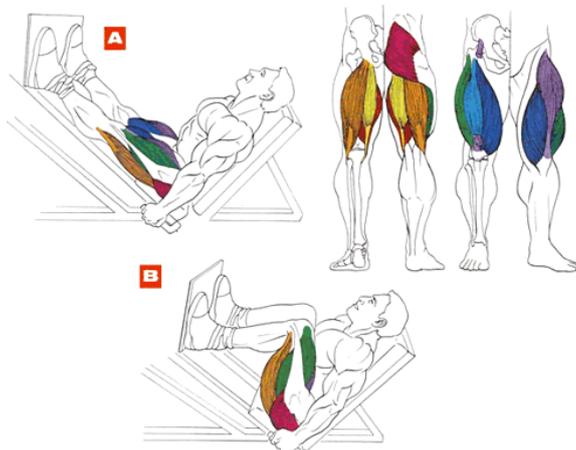
Ефективна вправа для формування передньої поверхні стегна. Кількість повторень у підході – не менше 8 разів.



2. Жим ногами на тренажері.

Ефективна вправа для розвитку м'язів стегна. У роботу включаються як чотириголовий, так і двоголовий м'яз стегна. Крім того, ця вправа є менш травмонебезпечною, ніж класичні види присідання.

При виконанні необхідно звертати увагу на повільне опускання ваги вниз до моменту максимального розтягування м'язів стегна і потім без інерції випрямлення ніг, але не до кінця, тобто не до повного випрямлення ніг в колінах. У результаті цього в м'язах стегна з'являється відчуття «печіння». Кількість повторень – від 8 до 20 разів.



3. Гак - присідання.

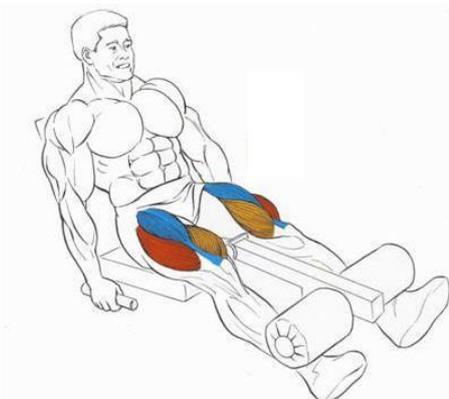
Ця вправа добре формує передню частину стегна. Варто пам'ятати, що при виконанні присідання з розведеними в сторони носками і зведеними п'ятами, навантаження припадає на внутрішню частину стегна, а якщо звести носки та розвести п'яти – на зовнішню. Найбільш оптимально – поставити ступні паралельно одна одній на відстані трохи меншій за ширину плечей.



4. Розгинання ніг на тренажері.

Ця вправа дуже популярна серед атлетів. Вона сприяє формуванню надколінної частини стегна. При виконанні необхідно акцентувати увагу на утриманні ніг у випрямленому положенні та на негативній частині руху, тобто на повільному, поступальному русі ніг до початкового положення. Кількість повторень – від 8 до 25 разів.

М'яз задньої поверхні стегна (двоголовий м'яз) згинає ногу в колінному суглобі.



2. Випади.

Утримуючи штангу на плечах, зробити випад вперед з упором на одну ногу, виконати повільне похитування та повернутися в початкове положення. Потім зробити випад вперед з упором на іншу ногу. Вправа сприяє

формуванню рельєфу стегна. Кількість повторень – від 12 до 30 разів.



Тренування для новачків:

1. Жим ногами 3x10 – 15.
2. Випрямлення ніг на тренажері 2x10 – 15.
3. Згинання ніг на тренажері 2x10 – 15.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Присідання зі штангою 3x8 – 12.
2. Жим ногами під кутом 3x8 – 12.
3. Згинання ніг лежачи 3x10 – 15.
4. Випрямлення ніг 3x10 – 15.

Орієнтовна схема тренування ніг. 1 день:

1. Присідання («важкі»).
2. Випрямлення ніг сидячи.
3. Згинання ніг лежачи.
4. Підйом на носки на спеціальному тренажері. 2 день:

1. Присідання («легкі»).
2. Гак-присідання.
3. Станова тяга з прямими ногами.
4. Підйом на носки на спеціальному тренажері (або «ослик»).