

Лабораторне заняття № 29-30. Технічні особливості виконання вправ для прямого м'язу живота.

План:

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

Анатомія прямого м'язу живота, його функція та тренування

Прямий м'яз живота — це важлива складова м'язової системи черевної порожнини. Він відіграє ключову роль у підтримці тіла, стабілізації стегон і виконанні багатьох рухів. Знання анатомії, функцій та правильного тренування прямого м'язу живота є важливими для досягнення фізичних цілей і запобігання травмам.

Анатомія прямого м'язу живота

Прямий м'яз живота — це парний м'яз, розташований у передній частині черевної порожнини. Основні характеристики:

1. Структура:

- Складається з двох симетричних половин, розділених середньою лінією (лінією альба).
- Має форму «шістки», яка стає більш виразною при низькому відсотку жиру в організмі.

2. Прикріплення:

- Виходить від нижніх ребер (V-VII) і груднини, прикріплюється до лобкової кістки.

- Має сухожилля, які проходять по всій довжині м'яза, що допомагає розподілити навантаження.

3. Вкладки:

- В м'язі є вкладиші (апоневроз), що формують розділення між м'язами і підтримують стабільність черевної стінки.

Функція прямого м'язу живота

1. Згинання тулуба:

- Основна функція — згинання тулуба вперед, що важливо під час сидіння, стояння та виконання фізичних вправ.

2. Стабілізація тулуба:

- Допомагає підтримувати стабільність хребта, що важливо для запобігання травмам.

3. Підтримка внутрішніх органів:

- Забезпечує підтримку для органів черевної порожнини, допомагаючи їм залишатися на місці.

4. Участь у диханні:

- Під час видиху м'яз скорочується, допомагаючи виштовхнути повітря з легень.

Основні помилки при виконанні вправ для прямого м'язу живота

1. Неправильна техніка:

- Викривлення спини або піднімання тулуба за рахунок м'язів стегон можуть призвести до травм. Важливо контролювати рух.

2. Неправильне дихання:

- Затримка дихання під час виконання вправ може призвести до підвищення внутрішньочеревного тиску. Рекомендується дихати в ритмі виконання вправи.

3. Недостатня активація м'язів:

- Ігнорування правильного скорочення прямого м'язу може призвести до недостатньої ефективності вправ.

4. Перевантаження:

- Виконання занадто складних або важких вправ на початку тренувань може призвести до травм або перенапруження.

Особливості тренування прямого м'язу живота

1. Комбінування вправ:

- Включайте різноманітні вправи для зміцнення прямого м'язу, такі як підйоми тулуба, скручування, планки.

2. Прогресивне навантаження:

- Постійно збільшуйте складність вправ або використовуйте додаткові ваги для стимулювання росту м'язів.

3. Контроль техніки:

- Завжди контролюйте техніку виконання, зосереджуючи увагу на активації прямого м'язу живота.

4. Включення функціональних вправ:

- Використовуйте функціональні вправи, такі як присідання та випади, які залучають прямий м'яз живота у комплексі з іншими м'язами.

5. Відпочинок і відновлення:

- Дайте м'язам достатньо часу для відновлення між тренуваннями, щоб уникнути перенапруження.

Прямий м'яз живота виконує важливі функції для підтримки руху, стабільності та загальної фізичної активності. Розуміння його анатомії, функцій та правильного виконання вправ допоможе досягти кращих результатів у тренуваннях та запобігти травмам. Регулярні тренування прямого м'язу живота сприяють покращенню фізичної форми та загального здоров'я.

Розвиток м'язів черевного преса.

Прямий м'яз живота розташований уздовж передньої стінки черевного преса. Цей м'яз згинає тулуб уперед.

Прес – це одна з тих ділянок тіла, розвиток якої благотворно впливає на стан здоров'я і поліпшує статуру. Розвиваючи м'язи черевного преса, необхідно дотримуватися строгої дієти. З її допомогою можна добитися мінімального вмісту жиру в організмі. Але однієї дієти наразі замало. Аби розвинути щільні, добре окреслені м'язи преса, треба виконувати спеціальні вправи.

Вправи для черевного преса.

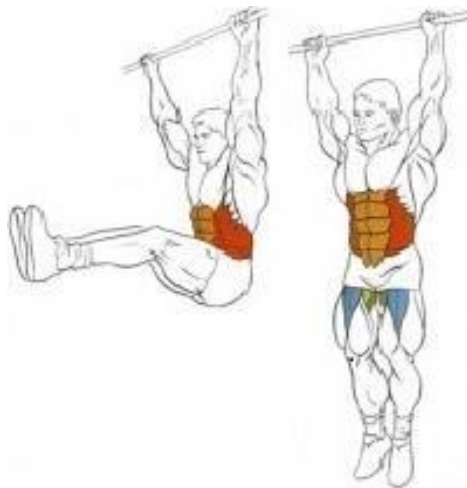
1. «Сит-апс».

Вправа виконується із закріпленими на тренажері ногами, як у горизонтальному, так і у вертикальному положенні. Ноги потрібно злегка згинати в колінах, щоб уникнути травм нижньої ділянки спини. Ефективність вправи підвищується при повільному темпі виконання. Вправа ефективніше впливає при повільному темпі виконання. Додатково можна використовувати обтяження. Щоб навантажити бічні м'язи преса, треба при підйомі тулуба робити повороти вправо та вліво. Вправа впливає на верхню третину преса.



2. Підйом ніг.

Вправа виконується як лежачи горизонтально, так і у висі на перекладині. Темп виконання повільний, з напруженням преса під час підйому ніг. Вправа впливає на нижню третину прямих м'язів живота. Додатково можна використовувати обтяження.



1. «Сит-апс» на римському стільці.

Вправа виконується так само, як і перша, але навантаження припадає на середню частину прямих м'язів живота.

2. «Жаба».

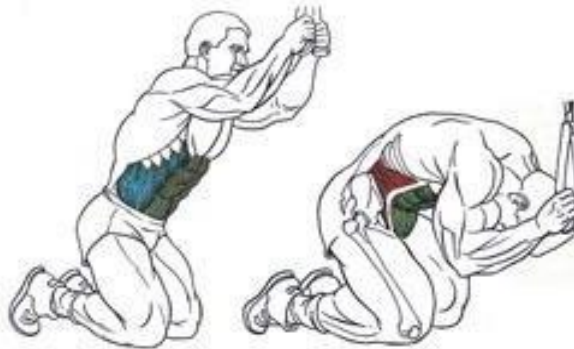
Вправа виконується лежачи на спині. Зігнуті ноги треба покласти на підвищення так, щоб стегно з гомілкою утворювали прямий кут. Повільно відриваючи спочатку голову, потім плечі, спину, необхідно підняти тулуб настільки, наскільки це можливо, і залишатися у такому положенні протягом 2- 3 секунд, максимально при цьому напружуючи м'язи черевного преса, а

потім повернутися в початкове положення. Додатково можна використовувати обтяження. Вправа впливає на прямі м'язи живота.



3. Згинання тулуба, стоячи на колінах біля верхнього блока.

Адаптер блока тримають за головою. Повільно зігнути тулуб силою черевних м'язів до торкання підлоги. Утримувати м'язи напруженими протягом 2-3 секунд, після чого повернутися в початкове положення. Не варто використовувати важку вагу, щоб виключити допомогу рук і спини. Найкраща завершальна вправа в тренуванні преса. Впливає на всю ділянку черевного преса.



4. Бічні підйоми тулуба.

Лежачи боком на горизонтальній лаві, закріпити ноги так, щоб тулуб звисав з лави. Повільно підняти тулуб до горизонтального положення. Додатково можна використовувати обтяження. Впливає на бічні м'язи преса.

5. «Метроном». (Нахили в сторони).

Узявши в руку гантель, робити акцентовані, з максимальною амплітудою нахили в сторони. Можна використовувати як обтяження низький блок або

штангу (штанга утримується на плечах). У цій та попередній вправі необхідно в одному підході виконувати не менше ніж 15 повторень. Вправа впливає на бічні м'язи преса.

3. Повороти тулуба.

Вправа виконуються сидячи на горизонтальній лаві або стоячи в нахилі вперед. Поклавши на плечі гриф або легку палицю, необхідно робити повороти тулуба в сторони, не згинаючи при цьому спини. При виконанні поворотів треба напружувати бічні м'язи преса. Кількість повторень – не менше ніж 30 разів. Вправа впливає на всю ділянку черевного преса і особливо на бічні м'язи.

☒ Тренування для новачків:

1. «Сит-апс» на похилій дошці (30°) 2х20 – 30.
2. Підйом ніг 2х20 – 30.
3. Повороти тулуба 1х50.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Підйом зігнутих ніг у висі на перекладині 3х15 – 20.
2. «Сит-апс» на римському стільці 3х25 – 30.
3. Повороти тулуба 3х50.