

Розвиток грудних м'язів.

Великий грудний м'яз (musculus pectoralis major) плоский, товстий, неправильної трикутної форми, розташовується поверхнево і займає значну частину передньої стінки грудної клітки. У залежності від початку м'яза в ньому розрізняють 3 частини: ключичну, груднино-реброву і черевну.

Початок: ключична частина починається від присередньої половини ключиці; груднино-реброва частина – від передньої поверхні груднини і хрящів II–VII ребер; черевна частина – від верхньої частини передньої стінки піхви прямого м'яза живота.

Прикріплення: пучки всіх частин великого грудного м'яза, звужуючись в бічному напрямку, прикріплюються до гребеня великого горбка плечової кістки.

Великий грудний м'яз відокремлюється від дельтоподібного м'яза добре вираженою дельтоподібногрудною борозною, що догори і переходить у підключичну ямку. На плечі ця борозна переходить у бічну двоголову борозну.

Функція: приводить руку, обертає її досередини. При фіксованій верхній кінцівці піднімає II–VII ребра, сприяє акту вдиху.

Досвідчений спортсмен, тренуючись поза сезоном, повинен тренувати грудні м'язи 2 рази на тиждень по 12-15 підходів в кожній із 3-4 вправ. Звичайно це вправи на згинання-розгинання рук на брусах і різні види розводок. Атлетам-новачкам достатньо тренувати грудні м'язи один раз на тиждень.

У жимах і віджиманнях необхідно виконувати 6-8 повторень, збільшуючи вагу в кожному наступному підході. Потрібно концентрувати увагу на відстаючих частинах м'яза, зазвичай — на верхній частині великого грудного м'яза.

1. Жим штанги лежачи.

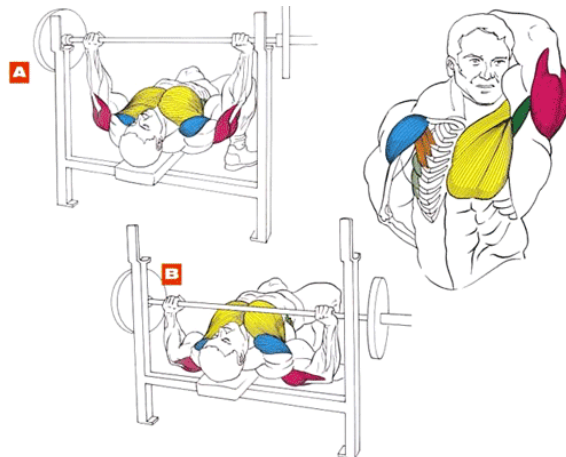
Базова вправа. Другорядне навантаження лягає на м'язи трицепсів, та передній пучок дельтоподібного м'язу. Вона тренує грудний м'яз в цілому, особливо на нижню та зовнішню частини. Ширина хвату: від максимально широкого - тоді працює і розтягується безпосередньо грудний м'яз, до хвату на ширині плечей, тоді значна частина навантаження припадає на трицепс, що небажано. Оптимальний хват руками штанги на 15-20 см з кожного боку ширше від ширини плечей. Гриф штанги необхідно опустити ближче до сосків. Для більш «чистого» й акцентованого тренування грудних м'язів рекомендовано робити жим штанги лежачи з підведеними вище за рівень лави і зігнутими в колінах ногами. Тоді жим здійснюватиметься виключно за рахунок

грудних м'язів, а також це дасть можливість проробити м'яз менш важкою вагою і за коротший проміжок часу.

Початкове положення: Атлет лягає на спину на горизонтальну лаву. Зводить лопатки разом і береться за штангу (хват зверху). Тримає зап'ястя і лікті прямо під штангою. Руки повинні бути ширше ширини плечей. Стопи стоять на підлозі протягом усієї вправи приблизно 90 градусів в колінах. Можна злегка прогнути спину.

Виконання: Атлет бере штангу над грудьми. Потім повільно опускає її до грудей, вдихаючи. Штанга повинна злегка торкатися грудної клітки в нижньому положенні. В цьому положенні руки утворюють з тілом кут 45-60 градусів. Потім атлет виштовхує штангу вгору, активізуючи м'язи грудей під час видиху, поки руки не стануть майже випрямленими у ліктьовому суглобі. Рух штанги вгору має створити легкий вигин. Повернувшись у вихідне положення, можна виконати наступне повторення.

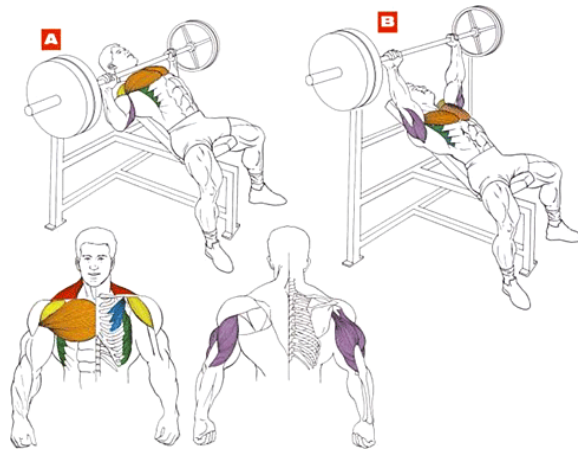
Поширені помилки: Лікті спрямовані до тіла, неконтрольований рух, неправильна вага, надмірно зігнута спина, недостатня активація корпусу та сідниць, малий діапазон рухів.



2. Жим штанги під кутом 30-45 градусів.

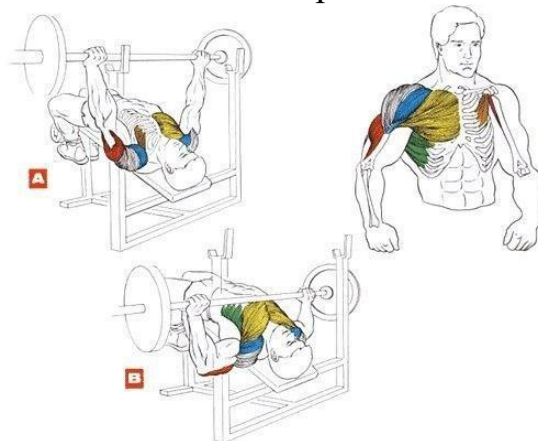
Базова вправа. Другорядне навантаження лягає на м'язи трицепсів, та передній пучок дельтоподібного м'язу. Вправа на верхню частину грудних м'язів. Кут нахилу спинки станка до горизонталі не більше ніж 45°, оскільки при великих кутах нахилу основна частина навантаження припадає на дельтовидні м'язи. Оптимальним вважається кут 30°. Якщо існують певні проблеми щодо розвитку верхньої частини грудей, виконують виключно жим лежачи на похилому станку. Крім того, необхідно робити на цьому ж самому станку жим і розводки гантелей в сторони. Причому найбільш ефективними є розводки з

великою амплітудою руху. Рух має бути плавним, із затримкою протягом 1-2 секунд у точці максимального розтягування, та верхній точці.



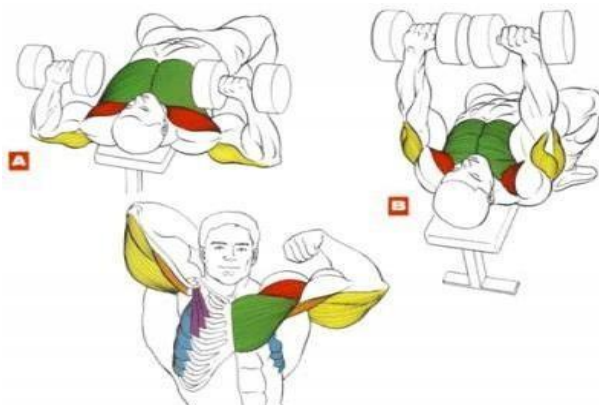
3. Жим, лежачи головою вниз.

Базова вправа. Другорядне навантаження лягає на м'язи трицепсів, та передній пучок дельтоподібного м'язу. Основне навантаження на нижню та зовнішню частини грудних м'язів. Гриф при русі штанги вниз повинен торкнутися середини грудей. Кращі результати для тренування нижньої частини м'язів грудей досягаються при куті нахилу 15-20°. Не можна затримувати дихання під час виконання вправи.



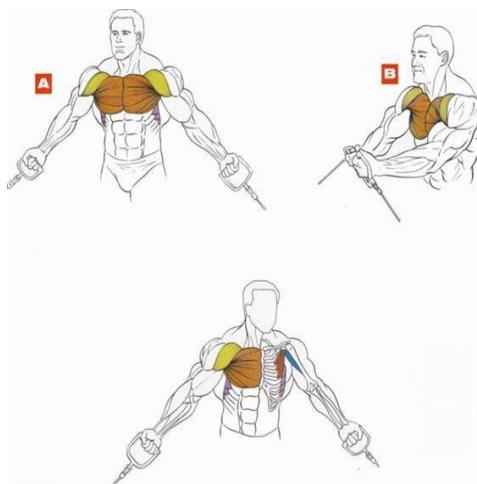
4. Жим гантелей лежачи.

Базова вправа. Другорядне навантаження лягає на м'язи трицепсів, та передній пучок дельтоподібного м'язу. Ця вправа, як і вправи, описані вище, впливає на розвиток м'язів грудей. Але оскільки зростає амплітуда руху, більше навантаження припадає на внутрішні м'язи грудей.



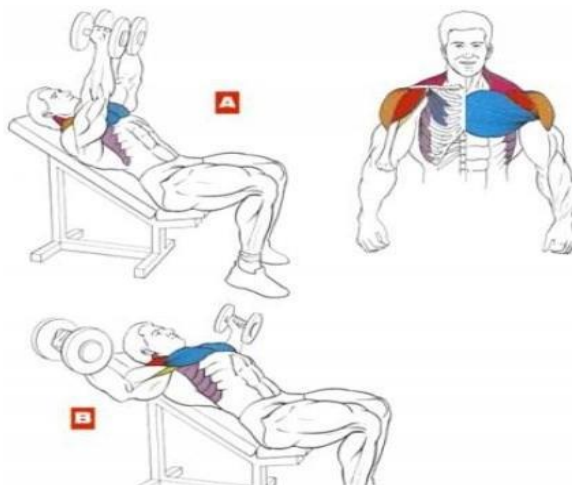
5. Зведення рук у кросовері (верхні або нижні блоки).

Ізольовчі вправи. Вправи, що виконуються на цьому тренажері, впливають на нижню, зовнішню і внутрішню частини грудей. Вправи в кросовері ефективні для розподілу усіх частин м'язів грудей. Важливо постійно протягом усього підходу підтримувати натягнення грудних м'язів і робити затримки на декілька секунд на піку стискання. Є різні варіації цих вправ: рух може виконуватися однією рукою або стоячи на колінах. На початку підходу, взявшись за ручки блока, необхідно нібито "повиснути" на них, при цьому грудні м'язи перебувають у максимально розтягнутому стані. Кількість повторень у підході – не менше 10. Немає необхідності виконувати цю вправу з максимальною вагою, набагато важливіше – концентровано та плавно проробити м'язи по всій амплітуді руху.



6. Розводки. Виконуються з гантелями або блоками.

Ізольовча вправа. Зміна положення тіла зміщує навантаження на ту чи іншу частину грудних м'язів. Ця вправа дозволяє більш локально, ніж жими, впливати на грудні м'язи. Окрім збільшення об'єму м'язів, поліпшується їх розподіл і рельєф. Неможна робити цю вправу в важких гантелях на малу кількість повторень. Це може призвести до травмування плечового суглобу.



7. Віджимання на брусах.

Базова вправа. Другорядне навантаження лягає на м'язи трицепсів, та передній пучок дельтоподібного м'язу. Належить до підгрупи жимових вправ.

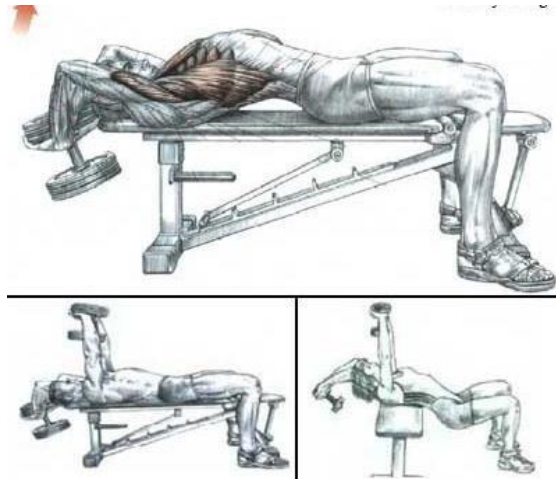
Зазвичай вправа виконується після жимових вправ . Впливає на нижню і зовнішню частини м'язів грудей. Під час руху тіло постійно має бути нахилене вперед, та лікті розведені в сторони. У тренувальному процесі просунутих атлетів практикується віджимання на брусах з обтяженням.



8. Пуловер.

Базова вправа. Другорядне навантаження лягає на м'язи трицепсів, та найширших м'язів спини. Можна виконувати: зі штангою, з гантеллю, з диском, з гирею.

У підході рекомендовано робити не менше 10-12 повторень.



☑ Приклад побудови тренувального процесу для початківця, що тренується тричі на тиждень:

1. Жим штанги лежачи 3x10 – 6.

2. Жим гантелей під кутом головою вгору 3x10 – 6. Узявши вагу, після 1-2 підходів розминки виконати 10 повторень. Потім, додавши 5-10 кг, вижати їх 8 разів. У наступному підході – 6 повторень.

Після занять протягом 3-4 місяців:

1. Жим штанги під кутом 4x12 – 6.

2. Жим штанги вниз головою 3x10 – 6

3. Розводка гантелей лежачи 2x8 – 10.

Після занять протягом 10-12 місяців:

1. Жим штанги під кутом 4x12 – 6.

2. Віджимання від брусів 4х12 – 6.

3. Розводки лежачи 3х10 – 6.

4. Пуловер з гантеллю 3х10 – 15.

Після занять протягом року:

1. Жим гантелей під кутом 4х8 – 10.

2. Жим гантелей головою вниз 4х8 – 10.

3. Пуловер зігнутими руками зі штангою 4х8 – 10.

4. Наутилус-станок. Зведення рук перед грудьми 4х8 – 10.

