(cc) BY

Морозова Юлия Юрьевна
старший преподаватель
Глухенький Георгий Федорович
студент
Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

БАЗОВЫЕ И ИЗОЛИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ: ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ И СОЧЕТАНИЕ

Аннотация*: в статье рассмотрены базовые и изолированные упражнения в силовой тренировке. Авторами перечислены виды каждого упражнения. В работе представлена взаимосвязь базовых и изолированных упражнения.*

Ключевые слова*: силовые тренировки, базовые упражнения, силовые упражнения.*

Базовые и изолированные упражнения содержатся практически в любой программе тренировок, можно сказать, что они почти как одно целое, но в чем разница? Каждый должен понимать разницу между этими упражнениями, тогда тренировки будут гораздо полезнее.

Базовые упражнения включают в себя те движения, которые включают работу двух или более суставов, а также более одной группы мышц. К ним относятся отжимания на штангах, вертикальная тяга к груди, горизонтальная тяга к поясу, жим ногами, жим с узким хватом, выпады и так далее. Когда вы тренируете мышцы с помощью многосуставных упражнений, вы можете поднимать больше веса, активируя более одной группы мышц и вызывая, соответственно, больше стресса. Некоторые источники описывают, что при такой нагрузке высвобождаются анаболические гормоны, включая тестостерон.

Основные базовые упражнения включают в себя следующее:

1) упражнения на мышцы спины:

– подтягивания на перекладине с различными захватами,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– наклонная штанга,

– наклон гантелей с упором на другую сторону на скамейке,

– тяга верхнего блока к груди,

– горизонтальный тяговый блок,

– становая тяга;

2) упражнения на мышцы груди:

– жим лежа,

– жим гантелей на наклонной скамье,

– жим на горизонтальной скамье,

– жим на наклонной скамье вверх ногами,

– жим гантелей на горизонтальной скамье,

– жим гантелей на наклонной скамье, вверх ногами,

– отжимания на брусьях;

3) упражнения на дельтовидную мышцу (плечи):

– жим лежа и грудь,

– жим гантелей сидя;

4) упражнения на бицепс:

– подъем штанги на бицепс стоя,

– подъем гантелей на бицепс с супинацией стоя,

– молоток (изгиб молотка, молотки);

5) Трицепс упражнения:

– узкий жим лежа,

– отжимания на брусьях (акцент на трицепс).

6) Упражнения на мышцы ног:

– приседания со штангой на плечах,

– жим ногами в тренажере,

– становая тяга,

– выпады со штангой на плечах.

Изолированные упражнения включают в себя те движения, которые включают только одну мышцу, и движение распространяется на один сустав, в то

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

время как другие неподвижны в это время. Простым примером таких упражнений может быть подъемы на бицепс или разгибание рук в трицепсе, в этих упражнениях движение происходит только в локтевых суставах.

Эти упражнения включают в себя следующий список упражнений:

1) упражнения на мышцы груди:

– разводка всех видов и упражнения, выполняемые на блоках;

2) упражнения на дельтовидную мышцу:

– разводка всех видов, подъем гантелей перед вами;

3) Упражнение на бицепс:

– изгибы с гантелями или со штангой (на стопе с локтем);

4) Трицепс упражнения:

– вытягивая руки на блок стоя;

7) Французский жим лежа;

– вытяжение одной руки из-за головы;

– разгибание руки с гантелей назад в наклоне;

5) Упражнения на ногах:

– разгибание ног сидя;

– сгибание ног, стоя или лежа.

Как совместить изолированные и базовые упражнения?

Базовые упражнения считаются хорошим выбором для тех людей, которые только что решили заняться силовыми тренировками. Эти упражнения приводят множество мышц в работу, и поэтому получить травму во время этих упражнений довольно сложно. Опытные спортсмены в основном включают сложные упражнения в свои тренировки. Но помимо основных, в комплекс также входят изолированные упражнения для тренировки и развития слабых мышечных групп. И если вы стремитесь развивать внушительную мышечную массу, то этот подход будет для вас идеальным. Выполняйте базу и, в конце концов, доработайте свои слабые группы мышц с помощью изолированных упражнений.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В заключение

Чтобы выстроить свой тренировочный процесс и извлечь из него максимум пользы, вам необходимо знать разницу между базовыми и изолированными упражнениями, это в значительной степени относится к начинающим, хотя бывают профессиональные спортсмены впечатляющих размеров, которые и вовсе не знают разницу между этими видами упражнений в силовой тренировке, такое встречается довольно редко, так как большинство профессионалов используют в своих тренировках и те и другие упражнения для быстрого достижения и получения качественного эффекта, ведь комплекс, состоящий из тех и других упражнений, гораздо эффективнее, чем выполнение этих упражнений по отдельности.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)