

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Глухенький Георгий Федорович

студент

Ростовский филиал ГКОУ ВО «Российская

таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ ДЛЯ НОВИЧКОВ

***Аннотация:** в статье представлено описание базовых упражнения для развития мышечного тонуса. Авторами даны рекомендации по выполнению силовых упражнений, позволяющие избежать травм во время выполнения тренировки.*

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

Базовые упражнения направлены на развитие и наращивание мышечного корсета, в то время как упражнения на изоляцию придают рельеф мышцам. Если вы новичок, начните с базовых упражнений для развития мышечного тонуса и только потом приступайте к изоляции. Поскольку в базовых упражнениях задействовано большое количество мышц, высвобождение гормона тестостерона увеличивается в несколько раз, что, в свою очередь, способствует увеличению мышечной массы. Поскольку упражнения на изоляцию очень мало стимулируют рост мышц, они второстепенны в тренировочном процессе. В то же время базовые упражнения должны быть включены в программу тренировок, они составляют основной костяк. Ни одна тренировка не должна обходиться без них.

Отличия от пауэрлифтинга

В пауэрлифтинге есть три основных вида упражнений: жим лежа, тяга и присед со штангой. Те же упражнения в бодибилдинге, но они немного отличаются в технике исполнения. Жим лежа выполнен с изогнутой спиной, в то время

как в бодибилдинге спина плотно прижимается к скамье для большей нагрузки на грудные мышцы. В пауэрлифтинге в становой тяге распространена широкая постановка ног для возможности взятия большего веса; в бодибилдинге ноги расставлены на ширине плеч. Приседания в обоих видах спорта мало чем отличаются, только в том, что в пауэрлифтинге штанга расположена на спине чуть ниже для стабилизации.

Также тренировки по пауэрлифтингу отличаются большими рабочими весами, выполняемыми за небольшое количество повторений. В базовых упражнениях по бодибилдингу рекомендуется работать со средним рабочим весом в диапазоне около 15 повторений.

Базовые упражнения

Для удобства базовые упражнения делятся на группы в зависимости от того, на какие мышцы они действуют. Итак, были определены следующие основные группы: упражнения для ног, спины, груди, рук и дельт. Мы расскажем о каждом по порядку. Ниже приведен список основных упражнений для начинающих.

Упражнения для ног

Базовые упражнения для ног включают приседания со штангой и различные варианты тяги.

Приседания позволяют развить квадрицепсы и бицепс бедра, укрепить икры и нагрузить выпрямители спины. Выполняя упражнение, положите штангу на плечи и выпрямите спину, медленно опуститесь вниз, не наклоняя колени вперед, как если бы вы сидели на стуле. После того, как ваши бедра параллельны полу, начинайте подъем.

Становая тяга также задействует мышцы ног. Основную нагрузку принимают бицепсы бедра и квадрицепсы. Икры и приводящие играют стабилизирующую роль. Во время упражнения возьмите штангу возле выемок, расставьте ноги на ширине плеч и начинайте подниматься, напрягая мышцы бедра и спины. Спина должна быть прямой.

Упражнения на спину

Основное упражнение для развития спины – подтягивания на высокой перекладине. В них задействованы бицепсы, мышцы спины и плечелучевая мышца. Дельтовидные мышцы и выпрямители спины получают небольшую нагрузку. Если вы хотите развить широчайшие мышцы спины, хватайтесь шире, если цель состоит в том, чтобы увеличить бицепс, то подтягивайтесь узким хватом.

Становая тяга укрепляет выпрямители спины вместе с мышцами ног. При постановке ног более узко увеличится нагрузка на выпрямители, но, если у вас слабая спина, вам не следует этого делать.

Для тренировки ромбовидной мускулатуры хорошо подходит тяга штанги в наклоне или тяга к поясу Т-образного грифа. Выполняя эти упражнения, старайтесь заводить локти за спину. Таким образом, ваши мышцы получают максимальную нагрузку. При тяжелом весе рекомендуется использовать пояс для тяжелой атлетики.

Упражнения на грудь

Различный жим лежа, разводка и жим гантелей, а также пуловеры и отжимания на брусьях помогут развить красивую грудь. Особое внимание следует уделить жиму лежа.

Как известно, грудь состоит из 3 основных частей: нижней, средней и верхней. Изменение положения скамьи позволит вам воздействовать на определенные части груди, придавая ей красивую форму. При жиме вниз головой нагрузка ляжет на нижний отдел груди, при прямом положении скамьи нагрузку будут принимать низ и середина, а при наклоне вверх работать будет верх и середина. Однако жим сильно задействует мышцы трицепса и передней дельты, поэтому для увеличения нагрузки на грудь используйте разводку.

Упражнения для рук

Большие руки всегда привлекали внимание девушек. Основа, как ничто иное, помогает нарастить мышечную массу в руках. Для бицепса таким упражнением будет поднятие штанги или гантели к бицепсу стоя. Для трицепса существует больше вариаций: жим с узким хватом, французский жим лежа и

отжимания на брусьях. Когда вы выполняете французский жим лежа, опустите штангу дальше лба, чтобы нагрузка на трицепс была больше. При отжимании на брусьях локти должны смотреть назад, так как при смещении локтей в сторону, нагрузку принимают грудные мышцы.

Упражнения на дельты

Для развития дельт используйте армейский жим лежа, жим штанги или жим гантелей за головой и махи в сторону.

Во время армейского жима, возьмите штангу рядом с выемками, выпрямите спину и поднимайте ее. При работе с большими грузами также пользуйтесь поясом. Это упражнение сильно нагружает нижнюю часть позвоночника, поэтому, если у вас есть травмы этой части тела, вам не следует выполнять это упражнение.

Список литературы

1. Описание базовых упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/turbo?text=http%3A%2F%2Ftrenirofka.ru%2Fvidy-trenirovok%2Fsilovie%2Fbazovye-uprazhnenija-v-bodibildinge.html> (дата обращения: 23.12.2019).