# Вправи зі штангою для розвитку м’язів всього тіла.



## Жим лежачи вузьким хватом

Ефективна вправа для рельєфу трицепса і **розвитку витривалості** (5 дублів з великими вагами в 3 підходи), **нарощування маси** (10-12 разів в 3-4 сету).  
**Працюють:** велика грудна, дельти, 3 пучка трицепса.

Виконуємо на лавці або лежачи на підлозі. Якщо обсяг дисків не дозволяє лягти під гриф, млинці ставимо на опору.

Стопами зігнутих ніг впираємося в підлогу, груди злегка подаємо вперед:

1. беремося вузьким хватом;
2. силою трицепса вичавлюємо;
3. опускаємо, торкаючись грифом грудного відділу.



**Фаза опускання довше в 2 рази.**

## Французький жим лежачи

Изолирующее вправу на трицепси, плечі. Якщо працювати з EZ грифом, допустимо зняти напругу з передпліч і, знизивши м’язове опір, забезпечити комфортні руху:

1. за гриф беремося верхнім хватом;
2. на вдиху опускаємо снаряд за голову, намагаючись не торкнутися підлоги;
3. на видиху поштовхових рухом рук повертаємо снаряд в ВП.



Стежимо за положенням ліктів – вони не повинні сильно йти в сторони.

## Варіація жиму стоячи

На рельєф і масу. **Активні:** трицепс, фронтальна дельта:

1. з класичної стійки піднімаємо снаряд;
2. беремося за гриф долонями вперед, кисті ставимо на ширині плечей;
3. вичавлюємо над верхівкою;
4. в фазі підйому лікті не розставляємо, суглоби направляємо до корпусу;
5. опускаємо вантаж по траєкторії дуги до торкання передпліч верхнього відділу грудей;
6. напругою трицепса повертаємо штангу в ВП.

**Як варіант** – жим сидячи. Техніка аналогічна, тільки виконується з іншої позиції.

Практиками зловживати не варто. Навантаження на ліктьову зону може закінчитися розтягуванням сухожиль.

**рекомендовано:**

* **чоловікам новачкам:** 16 х 3 з вантажем по 10 – 15 кг;
* **дівчатам:**  13 х 3 по 6-10 кг.

## Шраг за спиною

Моделює вправу **для обсягу трапецій і прокачування шийних м’язів.**  
**Акцент** – трапеції, трохи менше навантажуються ромбовидна, що піднімають лопатки, передпліччя.

**На відміну від гантелей** , що забезпечують оптимальну амплітуду рухів і надають округлості м’язам, **штанга вирівнює хребетний стовп і формує виражений рельєф.**

1. Корпус прямої, коліна прісогнути;
2. Завдання – взяти штангу верхнім хватом широко розставленими кистями. Краще, якщо її подасть партнер. Снаряд знаходиться нижче сідничних м’язів.
3. Вип’ячуємо груди, плечі подаємо назад, живіт втягуємо, погляд спрямовуємо в точку, вичавлюємо.
4. При досягненні верхньої точки максимально напружуємо трапеції.
5. На видиху опускаємо снаряд і плечі.



**Лікті в позитивної та негативної фазах не згинати.**Це скоротить амплітуду підйому, нівелює навантаження з трапецій (12 х 4).

## Тяга «сумо»: боді-фітнес для хлопців і дівчат

**Фішка вправи** – максимально широка стійка. У такому положенні знімається напрузі з попереку, біцепса стегна, сідниць, оптимально опрацьовуються квадріцепси і призводять стегна. Оскільки грунтовно задіюється внутрішня зона стегна, **практику часто включають в програму дівчата.**

1. Присідаємо до рівня, щоб взяти гриф не згинаючи корпуса.
2. На глибокому вдиху м’язами ніг піднімаємо снаряд. Видихаємо на середній точці траєкторії.

**Важлива умова** – зберігати положення спини стабільно прямий.

* **Чоловіки:** 12-15 х 4 з вагою в 25-30 кг;
* **дівчата** аналогічно, але з дисками по 10 кг.

## Станова тяга

Одне з головних вправ для опрацювання всієї мускулатури. В роботі задіяні основні групи і дрібні м’язи. У позитивній фазі **більшою мірою скорочуються:** чотириглаві стегна, сідниці, квадрицепси. **Стабільність забезпечують** литкові і камбаловидние.

Силова вправа вимагає ретельного дотримання техніки.

1. ІП – снаряд перед собою, коліна стосуються класичного грифа;
2. опускаємо таз як при глибокому присіданні;
3. кисті розставлені ширше плечовий
4. лінії, тримаємося верхнім хватом;
5. Подано корпусом вперед, усвідомленим напругою мускулатури піднімаємо штангу без ривкових рухів;
6. тягнемо близько до гомілок;
7. після подолання середньої точки видихаємо;
8. підконтрольне опускаємо;
9. продовжуємо після секундної паузи.

**Підйоми з контурним грифом** актуальні при слабких плечах, нерозвиненою координації. **Основне навантаження** отримають квадріцепси. Принцип той же. Тренування раз в тиждень – 6-10 дублів в 3-4 підходу для всіх видів практик.

## Тяга на прямих ногах

Вправа підтягує стегна і сідниці. На відміну від класичного виконання коліна абсолютно прямі.

* Тягнемо снаряд за рахунок мускулатури корпусу.
* М’язи нижніх кінцівок изометрически напружені.



**Румунська версія тяги** – улюблена вправа штангістів на розвиток мощі стегон і сідниць. Техніка аналогічна, але снаряд піднімається до середини стегна.

## Фронтальні присідання зі штангою

Основна вправа для прокачування нижньої частини корпусу.  
**Працюють:** квадрицепси, поперековий відділ. **У меншій мірі** навантажуються великі сідничні, косі і пряма преса.

Практика вимагає гнучкості зап’ясть, сили в плечах і гомілкостопі.  
**Позиція нижніх кінцівок визначає фокус навантаження.**

* При вузькому розташуванні стоп акцент зміщується на фронтальну зону стегна;
* при широкій – на внутрішню.



Схрещеними руками піднімаємо гриф до грудей. Такий хват зручний при роботі з невеликою вагою.  
Штангістів обумовлений підйомом штанги з поворотом передпліч до себе і використовується в роботі з важкими дисками.

1. У базовому положенні гриф лежить на плечах.
2. Відводимо сідниці назад, імітуємо спробу сісти на лавку.
3. Повертаємося в ВП.