

Пятница (Спина)

Published Октябрь 1st, 2007 бицепс , вес , набор веса , руки , спина , тренировка

Tags: бицепс, спина, становая тяга, тренировка, широчайшие

В пятницу я бросаю все силы на **тренировку спины**, и те, что остались на бицепс. Происходит это следующим образом.

- Подтягивания
- Становая тяга
- подъемы на бицепс со штангой
- подъемы на бицепс гантелями



Подтягивания у меня в данный момент имеют приоритет потому, что мне хочется сделать **спину шире**. В этом упражнении работают в основном широчайшие мышцы спины. Подтягиваюсь я на специальном тренажере для подтягивания, там можно установить добавочный вес, так чтобы подтягиваться было легче (меньше собственного веса). Это позволяет выполнять более четкие упражнения с более правильной техникой. Но главное, как я понял, это подтягиваться правильно. Обычно

все подтягиваются **на руках** и это **неправильно**. Тут нужно чтобы руки были как мертвые крючья - на них вы просто должны висеть а всю работу выполняет спина, широчайшие. Нужно почувствовать как лопатки поднимаются вверх в нижней точке и сходятся вместе в верхней, тогда спина будет быстро прогрессировать, а руки можно будет добить и в подъемах на бицепс. Чем шире вы будете держаться при этом упражнении, тем **шире будет становиться спина**.

Следующее у меня сейчас идет становая тяга, это одно из **базовых упражнений**, в частности это для спины. Вообще-то наверное логично ставить его первым (так как оно более тяжелое), но я хочу попробовать именно так. В становой тяге задействуются очень многие мышцы: и ноги и руки и спина. У спины например **трапециевидная мышца, ромбовидные мышцы, поясничная и зубчатые мышцы**. Короче это одно из волшебных упражнений для **набора мышечной массы**. В этом упражнении главное держаться всегда **спину ровной**.

1. Возьмитесь за штангу, которая лежит на полу, на ширине плеч, ноги согнуты в коленях, спина ровно.
2. Выпрямитесь постепенно разгибая ноги, но основную работу должна выполнять поясница.
3. Когда вы стоите прямо, опускайтесь сгибаясь в пояснице и внизу сгибая ноги в коленях так, чтобы спина оставалась прямой.
4. Поставьте медленно штангу на пол и выполняйте следующее повторение опять с пола.

Не очень-то советую использовать ремни, чтобы держать штангу так как это снимет нагрузку с предплечий и хват будет не таким сильным как наверное вам надо.

Дальше идут бицепсы. А по началу даже лучше на них не заострять внимание. Напишу о них потом.

0 Ответы to “Пятница (Спина)”

Комментариев нет

☺