

Среда (грудные мышцы)

Published сентябрь 23rd, 2007 грудные , пресс , тренировка , трицепс

Tags: грудные мышцы, жим гантелями, жим лежа, разводка, трицепс

Мой вторник на тренировке занят упражнениями на грудные мышцы и трицепс .У меня достаточно широкие плечи сами по себе и поэтому, как мне кажется, при жиме лежа, который считается классикой для грудных, у меня больше работают плечи чем грудь. Это меня как-то расстраивает. Поэтому я вижу выход в жиме гантелями. Это упражнения я не очень давно практикую, но оно мне нравится и чувствуется как прорабатывается большая часть грудных. Единственный минус в жиме гантелями, как мне кажется - это то, что большие гантели 35 кг и более поднять очень сложно самому, ну можно кого-то попросить помочь. Так что во вторник я разминался в жиме лежа с гантелями.Вообще план упражнения будет такой:Жим гантелями, затем разведение гантелей и затем жим в тренажере, как бы больше на нижнюю часть груди. В этот же день еще по плану трицепс, икры и пресса немного.Так что со следующего вторника буду составлять план весов на 10 - 11 недель по жиму с гантелями, как основному упражнению.далее приведу цитаты

Жим гантелей. Используя гантели, вы достигаете большего растяжения в нижней точке движения и большего напряжения в верхней. Вес при этом движется по гораздо более длинной траектории, в работу включается большее количество мышечных волокон и мышцы быстрее прибавляют в размерах.

- Взяли в каждую руку по гантеле и легли спиной на наклонную (45 градусов) скамью.
- Чтобы добиться полного сокращения мышц и максимально исключить из работы плечи хват должен быть ладонями внутрь.
- В нижней точке локти находятся в естественном положении, запястья держим перпендикулярно полу. Выжали гантели вверх до касания, сократили грудь до предела.
- После короткой паузы повторяем движение.
- Амплитуда движения должна быть максимальной.

Разводка гантелей лежа. Это упражнение прорабатывает грудь в растянутом состоянии, наибольшее напряжение достигается, когда руки разведены в стороны. Разводка на скамье, как и разводка с вертикальным блоком, это прекрасное упражнение для “добивания” груди.

- Взяли в каждую руку по гантеле среднего веса и легли спиной на скамью.
- В исходном положении руки выпрямлены над грудью, ладони повернуты внутрь.
- Медленно разводим руки в стороны, опуская гантели. Локти должны быть слегка согнуты. Опускаем до тех пор, пока не почувствуем, что грудные мышцы хорошо растянулись.
- Упражнение выполняем внимательно - следим за техникой, не опускаем вес ниже комфортного уровня.
- Разведя руки до предела и растянув грудные мышцы медленно возвращаем вес в исходное положение. В верхней точке напрягли грудные мышцы. Повторили движение.

0 Ответы to “Среда (грудные мышцы)”

Комментариев нет

☺