**Комплекс вправ для зміцнення стану м’язів рук.**

**Завдання:**

1. Розвиток сили й витривалості дельтовидних м’язів рук.
2. Розвиток сили й витривалості триголових(трицепсів) м’язів рук.
3. Розвиток сили й витривалості двоголових(біцепсів) м’язів рук.
4. Розвиток сили й витривалості м’язів передпліччя.

**Розвиток сили й витривалості дельтовидних м’язів рук**

**1.Армійські відтискання**

**Спрямованість:** на передній і середній дельтовидних м'язів, тріцепс, м’язи кору.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* упор лежачи, руки на ширині плеч, ноги підставленні ближче до долоней, прямі, без згинів.

*Вдих:* зігнути ліктьові суглоби і відвести їх у сторони. Підборіддям намагатися доторкнутися до підлоги.

*Видих:* розігнути лікьові суглоби і за допомогою м'язів рук виштовхнути тіло вгору, приймаючи вихідне положення.

**Виконувати:** від підлоги 10-15 разів, 2-3 підходи.

**Методичні вказівки:** виконувати плавно, на 1 частину вправи(вдих) витрачати у 2 рази більше часу, ніж на другу(видих), щоб збільшити навантаження на плечі, потрібно ставити ноги ближче до долонь, зменшити – навпаки.

**2. Відтискання в стійці на руках**

**Спрямованість:** на всі пучки дельтовидних м’язів(найбільше передній), тріцепс, м’язи кору.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* прийняти вертикальну стійку на руках, спертися на стіну ногами.

*Вдих:* зігнути ліктьові суглоби, плавно опустити тіло вертикально вниз, доторкнутися головою до підлоги.

*Видих:* розігнути ліктьові суглоби й вижати себе вгору.

**Виконувати:** максимальна кількість повторів, 2-3 підходи.

**Методичні вказівки:** підкласти під голову щось м'яке для комфорту, торкатися головою підголи обережно, повільно, щоб запобігти травмам шиї.

**3. Вихід в бокову планку на передпліччі**

**Спрямованість:** на середній пучок дельтовидних м’язів, м’зів кору.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* прийняти упор лежачи, поставити ліву руку на передпліччя, долоню правої руки покласти на плече першої руки.

*Вдих:* повернути корпус в сторону і затриматися в такому положенні на 1-2 секунди.

*Видих:* повернути корпус назад, і прийняти вихідне положення.

**Виконувати:** повторити максимум разів, 3-4 підходи.(1 підход – на дві руки, на праву руку виконується дзеркально).

**Методичні вказівки:** намагайтеся напружувати м'язи плеч, і повертати корпус ними.

**4. Підйом з підлоги з опорою на кулаки**

**Спрямованість:** задній пучок дельтовидних м’язів, м’язи пресу.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* лягти на підлогу, розкинути руки хрестом.

*Видих:* опираючись на кулаки підняти верх тіла й старатися відірвати лопатки від підлоги, зафіксуватися у верхній точці.

*Вдих:* опустити тіло назад на підлогу.

**Виконувати:** максимальна кількість повторів, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** важливо мінімально включати м'язи пресу, намагатися підніматися тільки за рахунок рук.

**Розвиток сили й витривалості триголових(трицепсів) м’язів рук**

**5. Відтисткання від підлоги з вузькою постановкою рук**

**Спрямованість:** трицепс руки, грудні м’язи, м’язи кору.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* прийняти упор лежачи, руки покласти так, щоб між двома долонями утворився ромб.

*Вдих:* розігнути ліктьові суглоби, опуститися до підлоги.

*Видих:* різко зігнути ліктьові суглоби, вижати себе вгору.

**Виконувати:** 15-20 повтореннь, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** виконувати плавно, на 1 частину вправи(вдих) витрачати у 2 рази більше часу, ніж на другу(видих), тіло тримати рівно, не прогинатися.

**6. Зворотні відтискання від лави**

**Спрямованість:** трицепс рук, дельтовидні м’язи.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* поставити долоні на край горизонтальної лави, ноги поставити на підлогу.

*Видих:* виштовхнути вагу тіла вгору, відчуваючи роботу трицепса.

*Вдих:* повільно опустити вагу тіла вниз, не згинаючи колін.

**Виконувати:** 12-15 повтореннь, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** лікті увесь час направлені назад, не в сторони. Не опускатися занадто низько, нижня точка – коли лікті верхня частина руки паралельна підлозі.

**7. Відтискання від брусків**

**Спрямованість:** триципс руки, грудні м’язи, плечі.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* взятися за бруски, не піднімати плечі, звести лопатки.

*Вдих:* повільно опуститися до того моменту, поки плечі не стануть паралельні підлозі.

*Видих:* швидко вижати вагу тіла вгору.

**Виконувати:** 12-15 повторень, 3-4 підходи

**Методичні вказівки:** виконувати плавно, на 1 частину вправи(вдих) витрачати у 2 рази більше часу, ніж на другу(видих), корпус тримати прямо, не нахилятися вперед.

**8. Жим гантелі з-за голови**

**Спрямованість:** трицепс руки, м’язи кору, спини.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* стоячи, обхватити гантелю обома руками, підняти й відвести її за голову.

*Вдих:* зігнути локтьові суглоби й опустити гантель вниз.

*Видих:* різко підняти гантель вгору, але не розгинати локьові суглоби до кінця.

**Виконувати:** 12-15 повторень, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** вагу гантелі підбирати так, щоб максимальна кількість повторень з правильною технікою виконання становила 12-15. Плечі при виконанні вправи фіксовані, рухається тільки передпліччя.

**Розвиток сили й витривалості двоголових(біцепсів) м’язів рук**

**9. Підтягування зворотнім хватом**

**Спрямованість:** біцепс руки, широкі м’язи спини, плечі.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* вис на перекладині, зворотнім хватом(долонями на себе), руки поставити трохи вужче, ніж ширина плеч.

*Видих:* потягнути вагу тіла, використовуючи м'язи біцепсу, вгору, вище підборіддя.

*Вдих:* опустити тіло вниз, не розслабляючи м'язи біцепсу, не провисати на перекладині.

**Виконувати:** 8-12 повторень, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** виконувати плавно, без ривків, не допомагати штовханням ніг і розгойдуванням тулуба.

**10. Згинання рук з гантелями**

**Спрямованість:** біцепс руки, брахіаліс, м’язи передпліччя.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* сісти на лаву, взяти гантелю в руку, спина пряма.

*Видих:* зігнути ліктьовий суглоб за допомогою біцепса, підняти гантелю вгору.

*Вдих:* розігнути ліктьовий суглоб, опустити гантелю, випрямити руку(не до кінця).

**Виконувати:** 10-12на кожну руку, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** розгинати й згинати руку слід повільно.

**11. Молотковий підйом гантелі**

**Спрямованість:** біцепс руки, переплічні м’язи

**Техніка:**

*Вихіне положення:* стати рівно, взяти гантелю і опустити руку вільно розслабивши її, кисть розвернути пальцями до бедра.

*Видих:* підняти гантелю вгору, згинаючи локтьовий суглоб, поки передпліччя не буде паралельне підлозі.

*Вдих:* опустити гантелю вниз, розгинаючи локтьовий суглоб.

**Виконувати:** 10-12 повторень на кожну руку, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** при виконанні вправи потрібно максимально напружувати біцепс, не піднімати руку занадто високо.

**12. Концентрований підйом гантелі**

**Спрямованість:** біцепс руки, брахіаліс.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* сісти на лаву, нахилитися, взяти ганелю, оперти частину руки, що вище ліктьового суглобу на внутрішню частину бедра.

*Вдих:* опустити гантелю назад, не розслабляючи і повністю не розгинаючи руку.

*Видих:* згинаючи ліктьовий суглоб та не відриваючи руку від бедра, підняти гантелю вгору.

**Виконувати:** 10-15 повторень, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** важливо концентруватися на напруженні біцепса.

**Розвиток сили й витривалості м’язів передпліччя**

1. **Згинання/розгинання зап’ястків з гантелями звичайним хватом**

**Спрямованість:** м’язи передпліччя.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* сісти на лаву так, щоб ноги були паралельні підлозі і розходилися в різні сторони. Покласти руку з гантелею на лаву, між ногами так, щоб кисть вільно звисала вповітрі.(пальцями на себе)

*Видих:* зусиллями м'язів передпліччя, підняти зап'ястя, так, щоб воно стало паралельним передпліччю.

*Вдих:* опустити зап'ясток з гантелею вниз.

**Виконувати:** 10-15 повторень, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** робити вправу повільно, не відриваючи руки від лави.

1. **Згинання/розгинання зап’ястків з гантелями оберненим хватом**

**Спрямованість:** м’язи передпліччя.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* сісти на лаву так, щоб ноги були паралельні підлозі і розходилися в різні сторони. Виставити руку з гантелею на лаву перед собою,

Впоперек її довжини, між ногами так, щоб кисть вільно звисала вповітрі збоку лави.(пальцями від себе).

*Видих:* зусиллями м'язів передпліччя, підняти зап'ястя, так, щоб воно стало паралельним передпліччю.

*Вдих:* опустити зап'ясток з гантелею вниз.

**Виконувати:** 10-15 повторень, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** робити вправу повільно, не відриваючи руки від лави.

1. **Згинання/розгинання рук з кистьовим еспандером**

**Спрямованість**: м’язи кисті, передпліччя.

**Техніка:**

*Вихіне положення:* взяти еспандер в руку.

*Вдих:* зжати еспандер, наскільки це можливо, затриматися на 1 секунду.

*Видих:* розжати еспендер.

**Виконувати:** до пекучості в м'язах передпліччя, 3-4 підходи.

**Методичні вказівки:** вправу робити плавно, рукою не махати, максимально напружувати м'язи передпліччя.