

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Благодаря мышцам шеи человек способен держать голову в равновесии, вращать ею и наклонять ее. Мышцы шеи задействуются также при глотании и разговоре.

Упражнения для мышц шеи, как правило, рекомендуется вы-

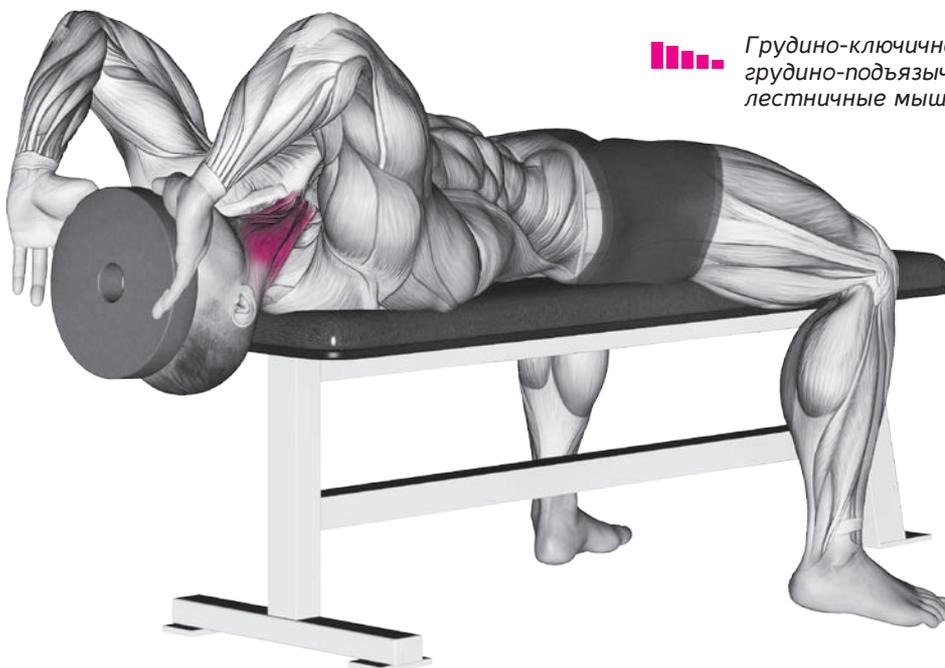
полнять культуристам, чтобы их мускулатура развивалась гармонично и правильно. Однако тренировать мышцы шеи необходимо и во избежание травм, например делая какие-либо силовые упражнения на плечи или спину.



ПОДЪЕМЫ ГОЛОВЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ

☆☆☆

13



Грудино-ключично-сосцевидные,
грудино-подъязычные,
лестничные мышцы

- 0** Лечь на горизонтальной поверхности на спину так, чтобы голова и шея свисали. На голову спереди, аккуратно придерживая, положить тренажерный снаряд («блин»), голову отклонить слегка назад.
- 1** Вдохнуть, голову поднять вверх, стараясь подбородком достать до груди. В таком положении задержаться на секунду.
- 2** Плавно вернуть голову в исходное положение, выдохнуть.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

При выполнении данного упражнения движения должны быть плавными и аккуратными. Опускать голову нужно медленно, а поднимать, наоборот, в три раза быстрее. Регулярное выполнение данного упражнения способствует развитию передних мышц шеи.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Для большего эффекта лечь нужно так, чтобы плечи слегка выступали за край скамьи, при этом спину держать плотно прижатой.

ОЧЕРЕДНОСТЬ

В самом начале или перед окончанием тренировки.

ПОДЪЕМЫ ГОЛОВЫ НА СКАМЬЕ ВНИЗ ЛИЦОМ



Трапецевидные, лестничные, грудино-ключично-сосцевидные и пластырные мышцы



3 подхода × 20 раз

0 Лечь лицом вниз на горизонтальной поверхности так, чтобы плечи, шея и голова выступали за край скамьи. За головой разместить, придерживая, тренажерный снаряд («блин»). Голову опустить вниз, чтобы она располагалась перпендикулярно полу.

1 Вдохнуть, поднять голову вверх.

2 Вернуть голову в исходное положение, выдохнуть.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Упражнение следует делать плавно и аккуратно, а груз плотно прижимать к голове во избежание травм. Благодаря положению, при котором плечи выступают за край скамьи, практически вся нагрузка во время выполнения упражнения направлена на мышцы шеи. Важно также, чтобы грудь при этом была прижата плотно к скамье.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Чтобы добиться результата быстрее, поднимая голову, задерживайте ее в максимально верхней точке на одну секунду и лишь после этого снова опускайте вниз.

ОЧЕРЕДНОСТЬ

В самом начале или перед окончанием тренировки.

БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ ГОЛОВЫ ЛЕЖА

☆☆☆

15

 Грудно-ключично-сосцевидные, пластирные, лестничные и полуостистые мышцы



0 Лежать боком на скамью, чтобы плечо находилось на ее краю. На голове закрепить лямку так, чтобы отягощение свисало вниз. Шею держать параллельно полу, во время выполнения упражнения смотреть вперед. Голову максимально подтянуть вниз к плечу.

1 Вдохнуть, подтянуть голову вверх как можно выше.

2 Вернуть голову в исходное положение, выдохнуть.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ

Опускайте и поднимайте голову плавно и медленно, без рывков — быстрыми движениями можно вызвать нарушения в шейном отделе позвоночника.

Во время выполнения данного упражнения голову не доводить до максимально возможного отклонения на 5–10°. Недопустимо также вращать головой.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Работа над мышцами шеи очень важна — благодаря хорошо развитым мышцам шеи возможность получения травмы сводится к минимуму, а если она все же произойдет, восстановление будет проходить быстрее. Хотя даже регулярное выполнение упражнений для мышц шеи не застрахует навсегда от травм в этой области, постепенно шея станет мощной и сильной.

ОЧЕРЕДНОСТЬ

В самом начале или перед окончанием тренировки.