**Дополнительное занятие 3**

**Упражнения для мышц груди**

Грудные мышцы — это одна из наиболее больших и сложных мышечных групп тела. Именно поэтому для правильной тренировки груди важно использовать не только базовые, но и изолирующие упражнения, нагружающие мускулатуру под различными углами. Для прокачки грудных мышц необходим постоянный прогресс рабочих весов, поскольку грудь лучше всего откликается на гипертрофию.

Необходимо учитывать и то, что при выполнении большинства упражнений на грудные мышцы в работу включаются не только сами грудные мышцы, но и мускулатура пресса, рук (в частности, бицепсов и трицепсов), спины и дельтовидных мышц плеч. По сути, тренировка груди подразумевает проработку всей верхней части тела — важно помнить это при составлении программы тренировки.

Отметим, что упражнения со штангой рекомендуются для набора массы, тогда как [**упражнения на грудь с гантелями**](https://fitseven.ru/atlas-uprajneyniy/kachaem-grud-gantelyami) подойдут для точечной проработки груди, улучшения формы мышц и прокачки отстающих пучков. Главным плюсом упражнений на грудь с гантелями является то, что для их выполнения не нужны тренажеры или громоздкая рама со штангой — по сути, качаться можно и дома.

**Программа тренировок на грудь**

Для достижения максимально быстрого эффекта проработку грудных мышц рекомендуется совмещать с прокачкой трицепсов, мышц плеч и пресса — особенно при [**тренировках на массу 3 раза в неделю**](https://fitseven.ru/myschtsy/trekhdnevniy-split-na-massu). Саму силовую тренировку груди нужно проводить не чаще, чем раз в 72 часа — в противном случае мышцы не будут иметь достаточного времени для полноценного восстановления и последующего роста.

Что касается выбора лучших упражнений на грудь, то новичкам достаточно выполнения одного-двух базовых упражнений (например, жима штанги лежа) с большим весом и в 5-7 повторов, а также одного-двух изолирующих упражнений (например, сведений на блоках и разведений с гантелями) с более легким весом и в 12-15 повторов. Ключевой акцент при этом на соблюдении идеальной техники.

С анатомической точки зрения основными мышцами груди являются большая и малая грудные мышцы. Большая грудная мышца имеет треугольную форму, вплетаясь одним из своих оснований непосредственно в плечо — именно благодаря этому мышцы груди и плеч тесно связаны. Малая грудная мышца расположена под большой и выполняет скорее стабилизирующую, чем рабочую, роль.

Кроме этого, в группу грудных мышц входит и передняя зубчатая мышца, залегающая ближе к боковой части корпуса и к плечу. Эта мышца имеет девять характерных «зубцов», крепящихся к верхним ребрам. Ее основная функция заключается в отведении и приближении лопаток — по сути, именно передняя зубчатая мышцы работает в таких упражнениях на грудь, как всевозможные сведения.

**Лучшие упражнения для мышц груди**

Отметим, что большинство упражнений для грудных мышц могут выполняться как со штангой, так и с гантелями или на блоках. Гантели и блоки позволяют задействовать в упражнении мышцы-стабилизаторы и прицельно прокачивать отдельные пучки груди, тогда как штанга является предпочтительным выбором при работе с большим весом, поскольку ее амплитуда движения обычно урезана.

[**Отжимания от пола**](https://fitseven.ru/myschtsy/atlas-uprajneyniy/otjimaniya-ot-pola) — ключевое анатомическое упражнение для мышц груди. Если вы хотите накачать грудь, вам прежде всего необходимо научиться правильно отжиматься, чтобы уметь чувствовать грудные мышцы в работе. Однако отметим, что отжимания обладают крайне ограниченным ресурсом для роста груди, поскольку они не позволяют работать с дополнительным весом.

[**Отжимания на брусьях**](https://fitseven.ru/myschtsy/atlas-uprajneyniy/otjimaniya-na-brusyah) — одно из лучших упражнений для комплексной проработки верхней части корпуса, и, в особенности, нижней части грудных мышц, всего плечевого пояса и трицепса. При опускании вниз движение должно быть медленным и контролируемым, при подъеме вверх — мощным и толчкообразным (вы словно выталкиваете тело вверх).

[**Жим штанги лежа**](https://fitseven.ru/myschtsy/atlas-uprajneyniy/jim-shtangi-leja) — базовое силовое упражнение для грудных мышц. При выполнении жима лежа чрезвычайно важно следить за техникой — не расслабляйте мышцы в верхней и нижней точках движения, не выпрямляйте локти и никогда не касайтесь штангой груди. Поднимайте штангу вверх, медленно отсчитывая 1-2, задержитесь на 3-4 и опускайте на счет 5-6.

 **Разведение гантелей лежа** — ключевое упражнение для проработки передней зубчатой мышцы и придания груди правильной «квадратной» формы. Используйте не слишком тяжелый вес гантелей, фокусируясь прежде всего на ощущении растяжения мышц. В нижней точке движения не опускайте локти слишком низко и не разводите руки чрезмерно широко.

[**Жим гантелей на наклонной скамье**](https://fitseven.ru/myschtsy/atlas-uprajneyniy/naklonniy-jim-shtangi) — упражнение для проработки верхней части грудных мышц. При выполнении упражнения не отрывайте ноги от пола и следите за тем, чтобы мускулатура корпуса (особенно пресс) находилась в постоянном легком напряжении — при подъеме гантелей вы должны чувствовать, как это напряжение помогает толкать вес вверх.

**Программа для развития мышц груди**

Поскольку грудь — это достаточно крупная мышца, ее масса лучше всего увеличивается путем силового тренинга на гипертрофию с постоянным увеличением рабочего веса. Помимо этого, для роста мышц груди весьма эффективны методики негативных повторений (когда вам помогают поднять штангу, но опускаете вы ее сами), а также техника достижения отказа и упражнения на пампинг.

В упрощенном виде программа упражнений для развития мышц груди может выглядеть так:

* Отжимания на брусьях — 2 подхода и макс. количество повторений.
* Жим штанги лежа – 4 подхода по 10 повторений.
* Жим гантелей на наклонной скамье — 4 подхода по 10 повторений.
* Разведение рук с гантелями лежа — 4 подхода по 12 повторений.

**Проработка формы грудных мышц**

Форма грудных мышц во многом зависит от генетики, однако наклон корпуса во время выполнения упражнений и ширина постановки рук напрямую влияют на то, как именно мускулатура будет расти и развиваться. Например, наиболее массивная наружная часть груди лучше всего прорабатывается горизонтальными жимами лежа, выполняемыми как со штангой, так и с гантелями или на блоках.

Верхняя часть груди включается в работу в таких упражнениях, как жим гантелей или штанги на скамье с наклоном (как в 45, так и в 30 градусов), нижняя — отжиманиями на брусьях или жимом штанги с обратным наклоном (головой вниз). Центр грудных мышц — с помощью всевозможных разведений на блоках и тренажерах, а также при жиме штанге лежа узким хватом.

**Прокачка грудных мышц: почему нет результата?**

Если вы усиленно тренируете грудь, однако мышцы упорно не растут и грудь не приобретает желаемой формы, скорее всего вы допускаете одну из трех типичных ошибок — либо гонитесь за чрезмерно большими рабочими весами в ущерб технике, либо тренируете одни и те же пучки грудной мышцы, либо качаете грудь слишком часто, не давая мышцам возможности на восстановление.

Помните о том, что широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца плеч, а также большая и малая грудная мышцы представляют собой единую фасцию, сплетенную вместе соединительными тканями. Для повышения эластичности мускулатуры, а также для ускорения времени восстановления, спортсменам важно совершать [**МФР-массаж**](https://fitseven.ru/myschtsy/miofastsialniy-reliz) с помощью специального цилиндра или массажных мячей.

Тренировка грудных мышц — одна из ключевых в создании спортивного и атлетичного тела, поскольку именно эти мышцы формируют сильный и массивный корпус. Главные правила успешной прокачки груди — постоянный прогресс рабочих весов, разнообразные упражнения, идеальная техника выполнения, а также достаточное время на отдых и восстановление.