**Занятие 20**

**Вспомогательные упражнения в пауэрлифтинге**

Вся дополнительная и вспомогательная работа для приседаний и [тяги](https://zhimlezha.ru/stanovaya-tyaga.php) направлена на увеличение силы тех мышц, которые участвуют в движениях. Например, сгибание ног и GHR тренируют бицепс бедра.

Эти упражнения должны быть направлены на развитие бицепсов бедра, ягодиц, таза, абдоминальных мышц, поясницы и квадрицепсов. Выберите 3 – 5 упражнений и делайте их после основного движения дня.

**Упражнения для бицепсов бедра**

Существует масса упражнений, но в этот список войдут только лучшие из лучших. Большинство упражнений для бицепсов бедра — пустая трата времени для развития силы, т.к. прорабатывают отдельные участки мышц. Лучшими упражнениями являются:

* [GHR](https://zhimlezha.ru/dopupr/ghr-uprazhnenie-dlya-bitsepsa-bedra.php)
* [Обратные гиперэкстензии](https://zhimlezha.ru/dopupr/obratnyie-giperekstenzii.php)
* Протяжки
* Тяга на прямых ногах
* Румынская тяга
* Тяга Димеля
* Обратные сгибания ног
* Тяга салазок
* Гуд — монинги
* Гиперэкстензии под углом 45 градусов

**Упражнения для поясницы**

Развитая поясница крайне важна для большого приседа и тяги. Лучшие упражнения для поясницы, которые помогут вам стать сильнее:

* Обратные гиперэкстензии
* Гиперэкстензии под углом 45 градусов
* Гуд – монинги с резиновыми лентами
* Протяжки
* Гуд — монинги
* Тяга на прямых ногах
* Гиперэкстензии

[**Упражнения для пресса**](https://zhimlezha.ru/uprazhneniya-dlya-pressa.php)

Многие атлеты игнорируют абдоминальные мышцы. Если у вас слабый пресс, можете забыть про большие веса. Помните, сильный пресс = большой присед.

* Подъемы ног в висе
* Скручивания на блоке
* Подъёмы туловища (с отягощением или собственным весом)
* Наклоны в стороны с гантелями
* Abdominalwheel
* Подъёмы туловища на римском стуле
* Rainbows
* Подъёмы прямых ног

**Упражнения для ягодиц**

* Beltsquats
* Приседания на коленях
* Присед Зеркера
* Тяга в широкой стойке «сумо»
* Тяга салазок, закреплённых за лодыжки

**Упражнения для квадрицепсов**

* Beltsquats
* Приседания со штангой
* Приседания с грифом MantaRay
* Выпады
* Тяга салазок спиной вперёд
* Подъёмы на подставку
* Силовые приседания в тренажёре

### Дополнительные и вспомогательные упражнения для жима лежа

Дополнительные и вспомогательные упражнения играют очень большую роль для развития жима лежа. С их помощью прокачиваются мышцы которые задействованы в жиме, такие как: грудные мышцы, широчайшие, трицепс, бицепс и плечи. Рассмотрим каждую группу мышц в отдельности.

[**Трицепс**](https://zhimlezha.ru/uprazhneniya-na-triceps1.php)**/Бицепс**

* Трицепсовые экстензии (с гантелями или штангой)
* JM — жим
* [Отжимания на брусьях](https://zhimlezha.ru/brusya.php)
* [Жим узким хватом](https://zhimlezha.ru/zhim-uzkim.php)
* [Французский жим лежа](https://zhimlezha.ru/francuzskii-zhim.php)
* Жимы с 4 и 5 досок \*
* [Трицепс на блоке](https://zhimlezha.ru/triceps-blok.php)
* Дожимы с ограничителей
* Жим Тейта
* [Подъем гантелей на бицепс](https://zhimlezha.ru/biceps-ganteli.php)
* [Подъем штанги на бицепс](https://zhimlezha.ru/biceps-shtanga.php)

\* жимы с 4 и 5 досок можно делать резиновыми лентами

**Грудь/**[**Плечи**](https://zhimlezha.ru/uprazhneniya-na-plechi.php)

* [Наклонный жим](https://zhimlezha.ru/zhim-naklonnii.php) (с гантелями или штангой)
* [Жим гантелей лёжа](https://zhimlezha.ru/zhim-gl.php)
* Жим гантелей с пола
* [Разводка гантелей лежа](https://zhimlezha.ru/razvodka-gl.php)
* [Отжимания от пола](https://zhimlezha.ru/otzhimaniya.php)
* Жим Брэдфорда
* [Жим штанги сидя](https://zhimlezha.ru/zhim-sidy.php)
* [Жим гантелей сидя](https://zhimlezha.ru/zhim-gantelei-sidy.php)
* [Разведение гантелей стоя](https://zhimlezha.ru/razvedenie-gs.php)
* Подъёмы блина перед собой
* [Тяга штанги к подбородку](https://zhimlezha.ru/tyga-kpodborodku.php)

### Выбор дополнительных и вспомогательных упражнений

Это один из самых сложных элементов планирования [тренировочной программы](https://zhimlezha.ru/programmy.php). От выбора этих упражнений зависит, будет ваша программа эффективной или нет. Эти упражнения сделают вас сильными, устранят слабые места и помогут избежать травм.

Нет секретных упражнений, есть малоиспользуемые. Большинство людей не знает, что им нужно. Для чего ты делаешь упражнения на тренировках? Есть ли какая — то реальная причина? Если вашей целью является большой жим лежа, то все движения должны быть направлены на эту цель.

Вам надо кое-что понять о силе: у вас есть три сложных движения, которые являются базовыми, но вы не можете стать сильным, если будете делать только их. Силу можно строить с помощью специальных упражнений, предназначенных для укрепления и постановки техники, мастерства и силу. Вы должны выбрать упражнения, основанные на ваших слабостях и уровне подготовленности.

Возьмем, к примеру, присед. Многие лифтеры слишком сильно наклоняются вперед. Они не могут держать верх спины напряженным, но это происходить лишь на максимальных весах. Одним из решений могут быть гуд — монинги с прогнутой спиной с безопасным грифом для приседа. Это способствует укреплению верха спины и учит держать грудь прямо. Возможно, это малоопытный спортсмен, и он не может сохранить правильное положение тела. Если это так, то ему нужны обратные гиперэкстензии, глубокие приседы и т.д.