

Мышцы шеи. Ч. 2

Мышцы

Название мышечной группы - [Номер упражнения]

1. Лестничные мышцы | Scalenes - [3].
2. Мышца поднимающая лопатку | Levator scapulae - [1], [3].
3. Длинная мышца шеи | Erector spinae - [1], [3].
4. Грудино-ключично-сосцевидная мышца | Sternocleidomastoid muscle - [1], [3].
5. Ременная мышца головы | Splenius muscle - [1].
6. Полуостистая мышца | Semispinalis muscles - [1].
7. Подзатылочные мышцы | Suboccipital muscles - [1].
8. Подъязычные мышцы | Infrahyoid muscles - [2].
9. Длинные мышцы шеи | Longus colli muscles - [2].
10. Длинная мышца головы | Longus capitis muscles - [2].

Сочетание двух движений, таких как **разгибание [1]** и **сгибание шеи [2]**, тренирует **почти все мышцы (9/10)**.

Если кто-то хочет добиться **максимального увеличения шеи**, можно также включить упражнение **с боковым сгибанием шеи [3]**, чтобы гарантировать, что ни одна лестничная мышца не останется без внимания.

Однако, если вы уже используете упражнения на разгибание и сгибание, я подозреваю, что **общий эффект от включения упражнения на сгибание в стороны будет минимальным**.

Упражнения

Обратите внимание

- В качестве сопротивления можно использовать любые плоские подручные средства, которые могут создать сопротивление, например книга. Рекомендуемый вес должен быть где-то от 1 до 2.5 кг.

- Чтобы упражнения эффективно воздействовали на мышцы шеи, а не на другие части тела, убедитесь, что вы просто используете руки для удержания веса в нужном положении, а не активно участвуете в его перемещении.
- Каждое из упражнений будет наиболее комфортно выполняться в шапке.

[1] Разгибание шеи с пластиной | Neck Extension with Plate

- Для разгибания вы должны лечь на живот, положив пластину на затылок.
- Техника: <https://q2r9j4d4.rocketcdn.me/wp-content/uploads/2022/10/video-5.mp4>

Прорабатываемые мышцы:

1. **Разгибание** | **Extension:** Мышца поднимающая лопатку | Levator scapulae
2. **Разгибание** | **Extension:** Длинная мышца шеи | Erector spinae
3. **Разгибание** | **Extension:** Грудино-ключично-сосцевидная мышца | Sternocleidomastoid muscle
4. **Разгибание** | **Extension:** Ременная мышца головы | Splenius muscle
5. **Разгибание** | **Extension:** Полуостистая мышца | Semispinalis muscles
6. **Разгибание** | **Extension:** Подзатылочные мышцы | Suboccipital muscles

[2] Сгибание шеи с пластиной | Neck Flexion with Plate

- Для сгибания вы должны лечь на спину, положив пластину на переднюю часть головы.
- Техника: <https://q2r9j4d4.rocketcdn.me/wp-content/uploads/2022/10/video-6.mp4>

Прорабатываемые мышцы:

1. **Сгибание** | **Flexion:** Подъязычные мышцы | Infrahyoid muscles
2. **Сгибание** | **Flexion:** Длинные мышцы шеи | Longus colli muscles

[3] Боковой изгиб шеи с помощью пластины | Neck Side Bending with Plate

- Для наклонов в стороны вы должны лежать на боку, держа блин сбоку от головы.
- Техника: <https://q2r9j4d4.rocketcdn.me/wp-content/uploads/2022/10/video-7.mp4>

Прорабатываемые мышцы:

1. Лестничные мышцы | Scalenes
2. Мышца поднимающая лопатку | Levator scapulae
3. Длинная мышца шеи | Erector spinae
4. Грудно-ключично-сосцевидная мышца | Sternocleidomastoid muscle

И ещё в начало там где "Обратите внимание", вот это можно добавить, а то у меня не помещается из-за того, что нет подписки:

- **Частота тренировок:** Наилучшей практикой может быть тренировка шеи один раз в неделю с одним подходом. Однако, для более эффективных результатов, рекомендуется включить вторую тренировку шеи в неделю с интервалом не менее 48 часов после первой тренировки
- **Диапазон повторений:** Рекомендуется начинать с легкого или умеренно легкого уровня сопротивления, который позволяет вам выполнять примерно 15-25 качественных повторений в подходе по мере совершенствования техники упражнений для шеи. Несколько более тяжелые подходы из 8-12 повторений, тем, кто самостоятельно изучает технику упражнений без тренера, который будет следить за формой обычно рекомендуется переходить к умеренным нагрузкам только после того, как вы последовательно продемонстрируете техническое мастерство с меньшим сопротивлением.

Revision #3

Created 21 October 2023 16:51:34 by matvey033

Updated 21 October 2023 17:02:44 by matvey033