

Как расширить грудную клетку? Полное практическое руководство

Добрый день честной народ, вынь-ка рожи из бород, чай, у нас не панихида, а совсем наоборот!

В эту пятницу мы, как ни странно, уделим внимание мужской аудитории проекта, ибо дамочки у нас уже все из себя красивые, и будем подтягивать нашего брата :). Тема заметки — как расширить грудную клетку. И именно это Вы из нее и узнаете, а точнее мы рассмотрим анатомию дыхательной системы, выясним, как следует правильно дышать во время силовых упражнений и, конечно, разберем конкретную программу тренировок, направленную на объемное увеличение груди.

Как расширить грудную клетку?



Итак, парни, гоните всех в вашей на ближайšie 10 минут, ибо предстоит серьезный мужской разговор.

Как расширить грудную клетку? FAQ вопросов и ответов

Если Вы следите за новостями проекта и выходом свежих статей, то вы в курсе, что мы только что завершили женский цикл узких заметок, направленных на коррекцию фигуры. Мужской части аудитории может показаться, что мы как-то обделяем вниманием сильный пол, может быть это и так, но всему виной является безынициативность с Вашей стороны. Дамочки просто забомбили почту и комментарии волнующими их вопросами и получили то, что хотели – цикл материалов с конкретными программами тренировок по коррекции проблемных зон. В отношении нашего брата складывается такое впечатление, что у них (нас) все тип-топ, и если что-то глобально и волнует, так

это либо набор мышечной массы, либо “животный вопрос”, т.е. как его убрать. Ну, а коли так, то мы особо и не утруждаем себя статьями по мужской тематике. Если дело так пойдет и дальше, то мы совсем станем феминским проектом с названием типа Азбука Фитнеса или Фитоляжка :). Ну да не будем о грустном, а затронем, уверен, актуальную для многих атлетов-новичков (особенно эктоморфов) тему под названием, как расширить грудную клетку?

А Вы знаете, что плоской бывает не только попа, но и грудь. И если “мясо” на ягодицы можно нарастить, то с грудной клеткой дела обстоят несколько сложнее. И самое главное при переводе плоскости в объем это время, в смысле — вовремя начать. Зачастую это время упускается и молодой человек, перешагнув определенный юный возраст и войдя в зрелый, так и остается с неразвитой и впалой грудью. Все последующие попытки «раздуть» грудную клетку приносят крайне несущественные результаты. Поэтому, если Вы новичок (недавно пришли в тренажерный зал) возраста до **25** (лучше **20**) лет и в данный момент в приоритете у Вас рельефный пресс или большой бицепс, то бросайте маяться фигней и займитесь развитием объема/глубины грудной клетки. Кубический пресс и прочие хотелки могут спокойно подождать, а вот грудь — нет.

Ну что, уже бросили? Тогда переходим к теоретическо-практической стороне вопроса. Поехали!

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Дыхательная система человека: вопросы анатомии

Респираторная система обеспечивает клетки организма кислородом, удаляя углекислый газ и отходы жизнедеятельности, которые со временем накапливаются в организме человека. ДС помогает организму в обмене газов между воздухом и кровью, между кровью и миллиардами клеток. В дополнение к распределению воздуха и газообмену, система дыхательных фильтров согревает и увлажняет воздух, которым мы дышим.

Принято выделять **3** основные части/составляющие ДС:

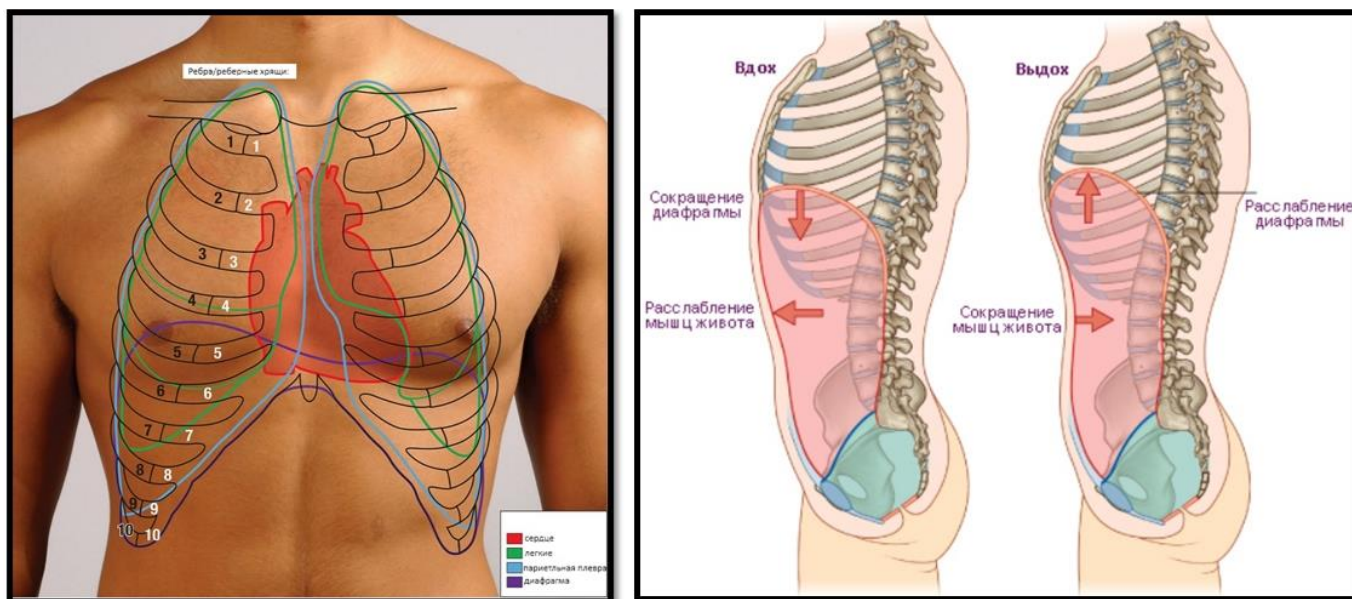
1. Дыхательные пути. Включают в себя — нос, рот, глотка, гортань, трахея, бронхи и бронхиолы. Они несут воздух между легкими и во внешнюю среду (снаружи тела);
2. Легкие. Действуют в качестве функциональных узлов дыхательной системы, путем пропускания кислорода в тело и выведения двуокиси углерода из организма;
3. Мышцы дыхания (в т.ч. диафрагма и межреберные мышцы) — работают вместе, выступая в качестве насоса, толкая воздух в/из легких во время дыхания.

В ключе заметки нас больше всего интересуют мышцы дыхания, поэтому уделим им более пристальное внимание.

Основной мышцей дыхания в организме человека является диафрагма — тонкий слой скелетных мышц, которая образует “пол” в грудной клетке. Когда диафрагма сокращается/сжимается, она движется (несколько сантиметров) к низу в брюшную полость, расширяя пространство внутри грудной полости и прокачивает/продувает воздух в легкие. В процессе расслабления

диафрагмы (выдох) объём грудной клетки уменьшается, лёгкие сжимаются, давление в них повышается (становится выше атмосферного), и воздух по воздухоносным путям устремляется наружу.

Наглядно все это выглядит так.

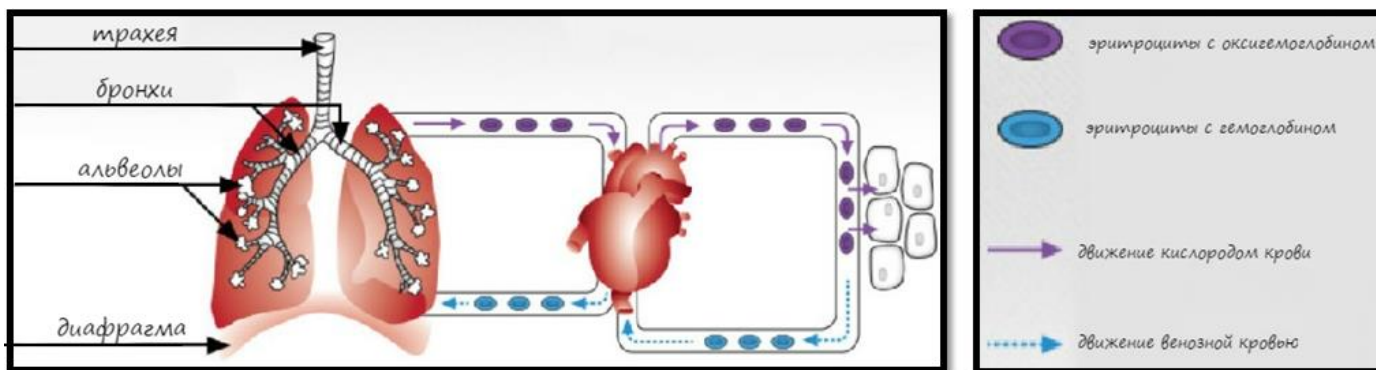


Между ребрами много мелких межреберных мышц, которые помогают диафрагме с расширением и сжатием легких. Эти мышцы делятся на 2 группы:

1. внутренние межреберных мышцы (мышцы-выдоха) – глубокий набор мышц, который участвует в акте форсированного выдоха;
2. наружные межреберные мышцы (мышцы-вдоха) – глубокие мышцы груди, которые поднимают ребра и расширяют грудную клетку.

Что представляет собой процесс дыхания?

Когда Вы делаете глубокий вдох, диафрагма сокращается и движется вниз. Это действие открывает больше пространства в грудной полости, что позволяет легким расширяться. Воздух проходит по трахее вниз и далее в бронхи, попадая в воздушные мешочки, называемые альвеолы.



Кислород затем проходит через близлежащие капилляры в альвеолы, где гемоглобин, красная клетка крови белка, перемещает его в кровь. Насыщенная кислородом кровь проводится через

легочную вену на левой стороне сердца, а затем перекачивается в остальные части тканей организма. Как только это происходит, начинается движение углекислого газа через капилляры в альвеолы с “путешествием” с правой стороны сердца через легочную артерию.

Что касается выдоха, то в его процессе диафрагма расслабляется и движется вверх в грудную полость. Межреберные мышцы внутри ребер расслабляются, что также приводит к “усадке” грудной полости. Во время выполнения упражнений (например, приседания со штангой), мышцы живота сокращаются чаще, толкая чаще диафрагму против легких. Когда это происходит, углекислый газ выталкивается быстрее, увеличивая частоту Ваших вдохов.

Как атлету дышать во время выполнения силовых упражнений? Техника №1.

Правильная/своевременная доставка кислорода к “голодающим” ~~е~~ ~~Новел~~ мышцам во время выполнения тяжелых базовых упражнений, позволяет повысить производительность атлета и увеличить продолжительность тренировки.

При переходе на сколько-нибудь серьезные веса (например, в становой тяге) часто у атлета сбивается дыхание, и из-за этого он заканчивает упражнение раньше возможного срока. Результатом такой ситуации является сокращение тренировочного объема нагрузки и недогруженность целевых мышечных групп.

Поэтому целесообразно, по мере продвижения к более тяжелым весам, использовать технику дыхания Valsalva (Valsalva maneuver, VM). Это процесс максимального вдоха с удержанием давления. Наиболее показательный пример такого “маневра” — процесс сидения в уборной и помогания (путем вдоха, напряжения и проталкивания) своему кишечнику в удалении продуктов своей же жизнедеятельности.

Такая техника дыхания добавляет устойчивость к позвоночнику и увеличивает “привод” от ног к рукам, а затем и к грифу.

В результате глубокого вдоха и удержания воздуха происходит повышение внутрибрюшного давления, что в итоге создает более “устойчивую раму” и позволяет избежать травм. Еще одним преимуществом техники дыхания Valsalva является повышение артериального давления, которое теоретически может улучшить доставку питательных веществ в клетки.

Примечание:

Если у атлета есть проблемы с давлением (например, гипертоник), то ему лучше не использовать технику максимального вдоха с удержанием давления. Также такому спортсмену не стоит выполнять за тренировку более **1-2** тяжелых базовых упражнений из “золотой тройки”. Людям, которые не страдают скачками давления, можно использовать технику VM и количество упражнений от **2 до 3-х** за тренировку (но не более **1** раза в неделю).

В технике дыхания Valsalva есть одна тонкость, вернее, побочный эффект — длительная задержка дыхания во время выполнения упражнения может привести к потере сознания. Поэтому правилом в

работе с VM является задержка дыхания только пока Вы не пройдете мертвую точку тяги/жима/приседаний, затем следует производить выдох.

Как атлету дышать во время выполнения силовых упражнений? Техника №2.

Указанную выше технику дыхания может применять атлет среднего уровня тренированности, для новичка же оптимальной будет схема выдоха под кодовым названием “чайник” :). Заключается она в том, что в процессе выполнения упражнения (например, жим штанги лежа), атлет производит вдох средней глубины и затем медленно и через поджатые губы (губы трубочкой) выдыхает на самой тяжелой фазе (усилие/выталкивание снаряда). Такой выдох похож на пар, выходящий из нагретого чайника, и он позволяет использовать некоторые из стабилизирующих свойств вдоха, не создавая при этом большого всплеска давления.

Правильное дыхание как один из “инструментов” расширения грудной клетки и набора мышечной массы.

Выше мы рассмотрели 2 разные техники дыхания. Какую же из них лучше применять для набора мышечной массы, и действительно ли дыхание может повлиять на мышечные объемы?

Ученые и специалисты спортивной медицины выяснили (данные MUSCLE & FITNESS №7-8 2005), что правильное дыхание во время выполнения силовых упражнений помогает растить массу. Ритмическое дыхание является одним из основных условий анаболизма. Его задержание приводит к ослаблению кровотока в работающей мышце. К тому же при задержании дыхания (задержание вдоха) организм атлета обделяется кислородом – важным агентом мышечного роста. Чем больше кислорода в крови, тем лучше условия для роста мышц.

Поэтому стратегиями дыхания на тренировке могут быть следующие:

- ритмическое (классическое-культуристическое) — при работе с основными упражнениями (условно-базовыми, например, жим армейский с груди, разведение/жим гантелей);
- дыхание по технике Valsalva – при работе с тяжелыми базовыми упражнениями (жим штанги лежа, становая тяга, приседания).

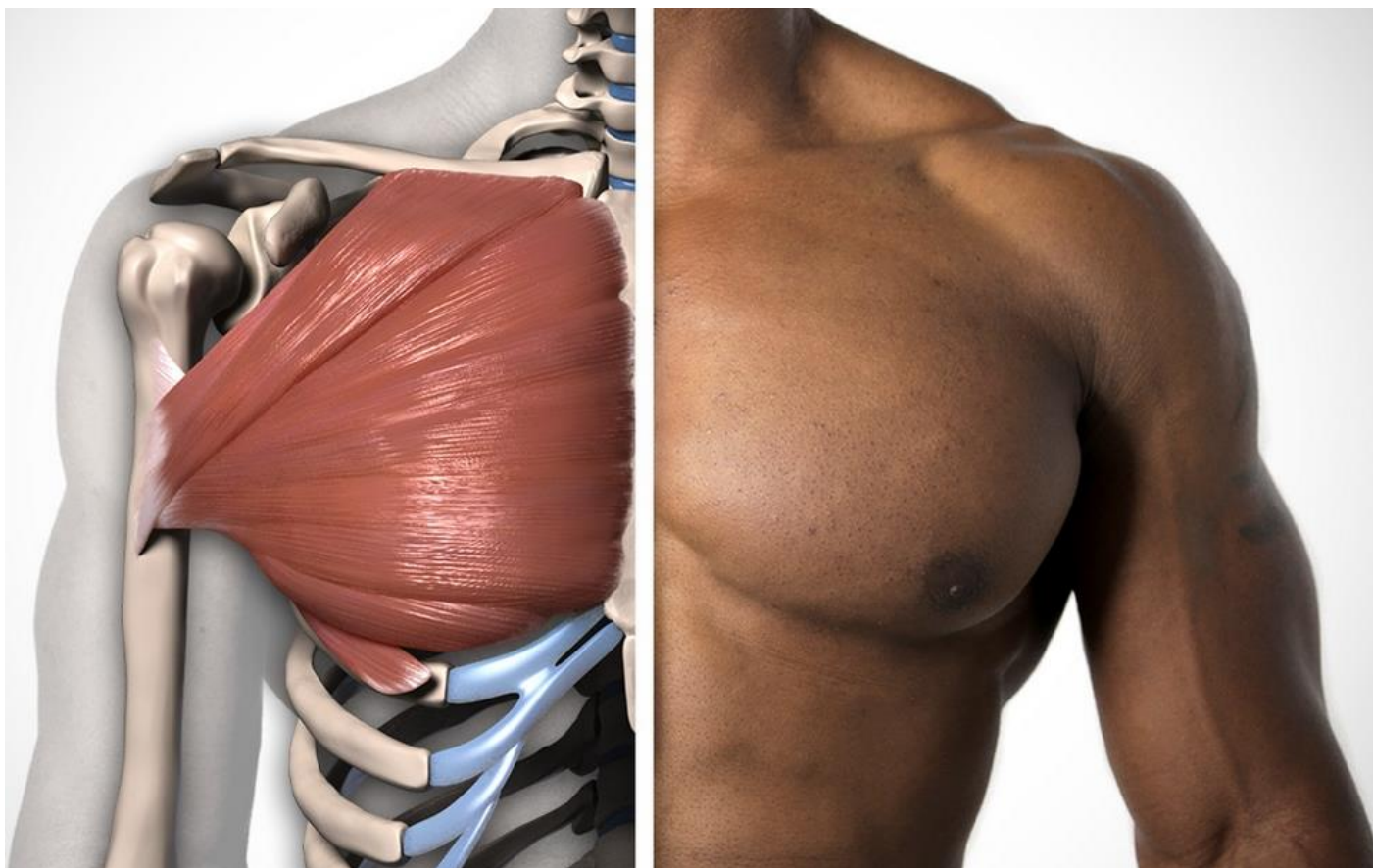
Согласно специалистам спортивной медицины, правильная ритмическая схема дыхания, на примере армейского жима с груди, состоит из 6 этапов и выглядит следующим образом:

1. снимите штангу со стоек;
2. удерживая ее на прямых руках, вдохните глубже обычного;
3. задержите дыхание и опустите штангу на грудь (до легкого касания);
4. выжмите штангу вверх, по-прежнему задерживая дыхание;
5. когда пройдете самую тяжелую точку подъема, выдохните.
6. когда штанга окажется в ИП, снова вдохните.

Используйте разные техники дыхания в зависимости от намечающейся тренировки и используемых в них упражнений.

Собственно, некоторую строительную и “дыхательную” теории мы заложили, теперь займемся вопросами перевода груди из плоскости в пространство.

Как расширить грудную клетку? Практическая сторона вопроса



Если Вы окинете беглым взглядом свой тренажерный зал, то сделаете следующие выводы по целям тренирующихся, а именно: барышням хочется постройнеть и стать миниатюрнее, парням нужно все увеличить или удлинить :). И т.к. грудные это одна из самых больших мышечных групп, то и ее объемное увеличение внесет существенный вклад в улучшение композиции человека.

Под выражением “расширить грудь” (в контексте данной заметки) мы будем понимать следующее:

- увеличение ширины груди (горизонтальный линейный размер);
- добавление “глубины” (увеличение вертикального размера);
- добавление объема (увеличение размера в обхвате);
- увеличение мышечной массы.

Все это достигается за счет специальной программы тренировок, направленной на “вытаскивание” груди за счет воздействия на анатомические особенности (в т.ч.) пекторальных. В чем они заключается, мы и выясним далее по тексту.

“Инструменты” расширения грудной клетки

Перво-наперво берем ломик и расширитель и...

Чтобы расширить грудную клетку, атлет должен усиленно воздействовать на **3** компонента:

1. кости;
2. мышцы;
3. соединительную ткань.

Пройдемся по каждому “инструменту” в отдельности и начнем с...

I. Расширение костяка

Знаете ли Вы, что кость полностью реконструирует себя каждые три месяца? Это говорит о том, что если время не упущено (атлет молод, до **25** лет, и у него еще открыты зоны роста), то можно “нарастить” свои кости, т.е. условно из **15** см запястья сделать **17,5-18**. Кости реагируют на вес, т.е. их плотность увеличивается по мере роста отягощения, используемого атлетом. Таким образом, стратегия тренинга новичка, решившего “костно” увеличиться, должна заключаться в постепенном переходе на базовые движения, укреплении связок/сухожилий и увеличении веса отягощения, а не качании прессы на скамье и подъемах гантели на бицепс.

Чтобы дать стимул к росту своей костной системе, используйте следующие “фишки”/упражнения:

№1. Задержка дыхания

Выполняйте следующее упражнение некоторое продолжительное время (**3** месяца) каждое утро:

- сцепите руки перед своей талией и сделайте максимально глубокий вдох;
- задержите дыхание, при этом поднимая сцепленные руки вверх до позиции перед собой;
- удерживая дыхание, старайтесь двигать руками в стороны, преодолевая сопротивление сцепленных рук;
- задержитесь в таком “расширенном” положении так долго, как сможете;
- повторите **15** раз.

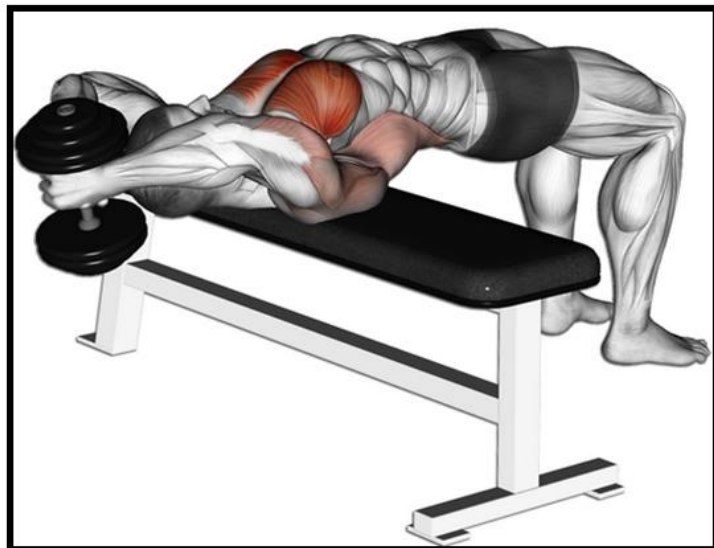
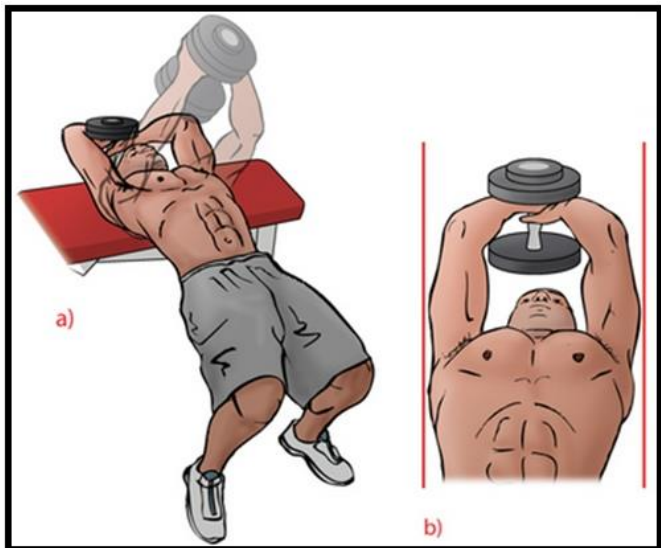
№2. Дыхательные приседания

Упражнение заключается в следующем: выполняются классические приседания со штангой на плечах по следующей схеме:

- до начала приседаний делается **3** больших вдоха;
- после 3-го вдоха происходит задержка дыхания и выполняется приседание со штангой до параллели с быстрым “выходом на верх”;
- после выпрямления выполняется сильный выдох;
- схема повторяется;
- всего **3** подхода **15-20** повторений.

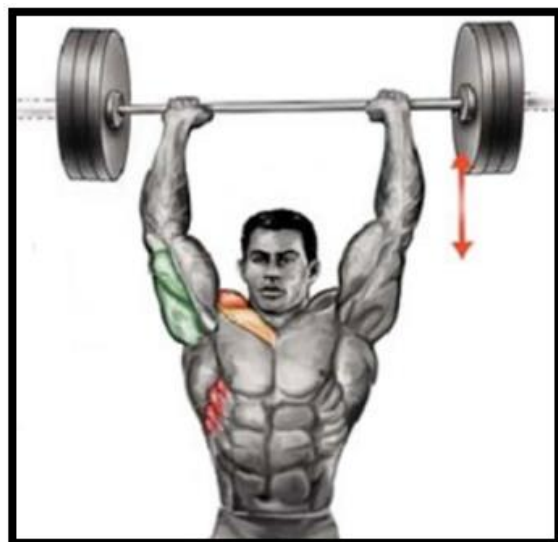
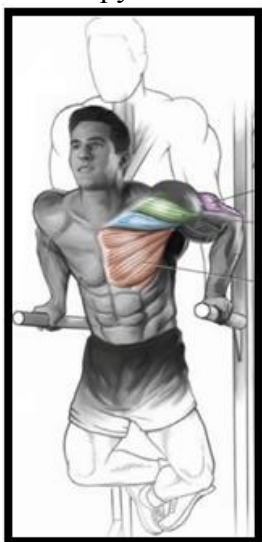
II. Работа с соединительной тканью

Здесь нам/Вам помогут пуловеры с гантелью/штангой лежа поперек скамьи. Это отличное упражнение для укрепления и растяжения соединительной ткани пекторальных.



III. Работа над всеми 3 отделами грудных мышц

Тотальное развитие пекторальных даст необходимый прирост “мяса” по всей их площади, т.е. позволит набрать необходимую мышечную массу. Это избавит Вас от “тощей” груди. Основными упражнениями являются – отжимания на брусьях, жим штанги лежа (разные углы) и армейский жим с груди.



Это было все, что касается 3-х компонентов, воздействуя на которые, атлет сможет “расшириться”. Теперь поговорим про...

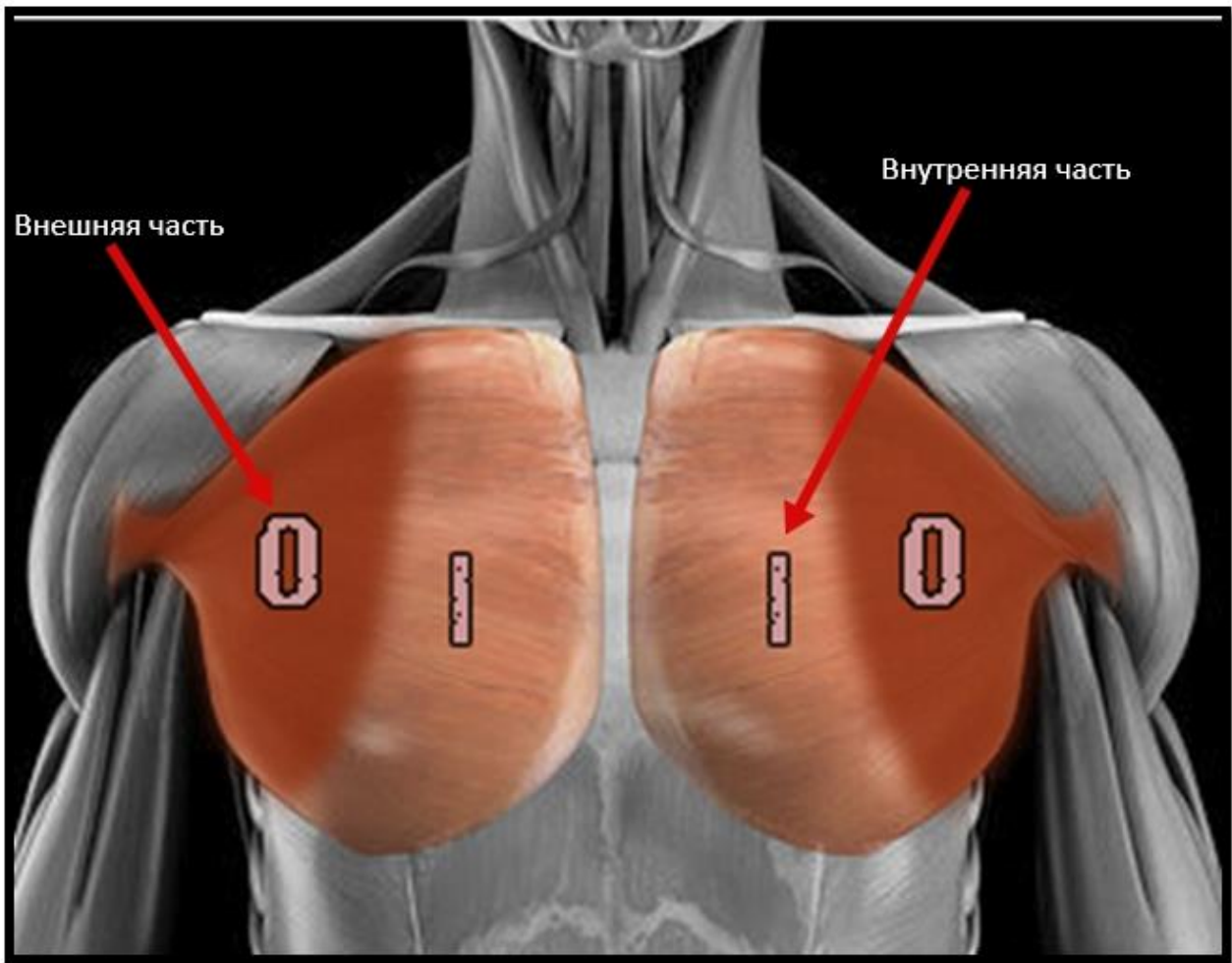
Как расширить грудную клетку: технические моменты тренинга

Существует следующие 2 “технических ключа”, которые следует применять в тренинге для расширения груди, это:

№1. Полный диапазон движения

В плоскости мышечного массива грудных мышц можно выделить внешнюю (O-outer) и внутреннюю (I-inner) части. Вы тренируете внешнюю часть грудных, когда используете полный диапазон в нижней части движения, — только полное растяжение способствует максимальному развитию ширины грудной клетки. Другими словами, если Вы хотите увеличить ширину груди, то

должны прорабатывать внешнюю часть грудных, позволяя штанге идти вниз настолько, насколько это возможно (вплоть до касания груди). Работа с внутренней частью грудных (около середины груди) увеличивает ее толщину.



Фишкой тренинга груди на ширину является использование в жимах гантелей вместо штанг. Именно эти снаряды позволяют больше свести лопатки и растянуть пекторальные в нижней точке траектории.

Вывод: в тренинге груди на ширину лучше взять меньший вес, но работать на полную амплитуду.

№2. Тренировка мышц-антагонистов

Мышцы-антагонисты — это такие мышцы, которые действуют друг против друга и имеют противоположные эффекты на сустав. Бицепс и трицепс это антагонисты м/у собой, первый сгибает локтевой сустав, второй – выпрямляет руку. Если атлет тренирует только мышцы груди без их антагонистов, то это скажется на осанке (в частности, подаче плеч вперед и сгорбливании) и уменьшении ширины грудной клетки. В результате такой тандем – сочетание больших грудных на узкой грудной клетке, может привести к неприятному эстетическому конфузу.

Антагонистами мышц груди являются верхние мышцы спины, среди которых наиболее важны широчайшие, трапеции, ромбовидные, большая/малая круглые, надостная и подостная. Так, когда

большая грудная тянет Ваши плечи вперед, ваши верхние мышцы спины (в т.ч. задние дельтовидные) тянут плечи назад.

Вывод: Вы должны уделять равное внимание как тренировке грудных мышц, так и верха спины, ибо это является залогом сдерживания плеч в нейтральном положении и получении более широкой грудной клетки.

С теорией вроде как закончили (да неужели :)) и теперь займемся конкретной практикой, а именно...

Как расширить грудную клетку? Программа тренировок

Ну и на сладкое у нас один гвоздь программы :), специальная ПТ, которая призвана перевести Вашу грудь из измерения плоскость, в пространство (объем).

Параметры тренировки для зала:

- количество в неделю — **2**;
- интенсивность — умеренная/обычная;
- суперсет/трисет — подразумевает выполнение упражнений друг за другом паровозиком без отдыха;
- время отдыха м/у подходами — **40-45** секунд;
- количество подходов/повторений — заданное;
- растяжение грудных мышц после каждого подхода упражнения.

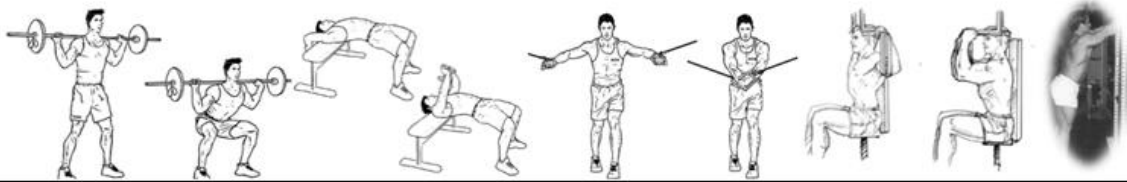
Сама программа и атлас упражнений представляют собой следующую картину.

ПТ для зала: «Как расширить грудную клетку?»

Понедельник



Пятница



Группа мышц:	ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПОНЕДЕЛЬНИК	КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ/ПОВТОРЕНИЙ
ГРУДЬ	1. Жим гантелей сидя под углом вверх	5x8
	2. Жим гантелей лежа на горизонтальной скамье	5x8
	3. Жим гантелей лежа под углом вниз	5x8
	4. Разведение рук с гантелями на горизонтальной скамье	3x20
	5. Отжимания от пола	3x30
ДЕНЬ НЕДЕЛИ - ПЯТНИЦА		
ГРУДЬ	Суперсет:	
	1. Дыхательные приседания со штангой на плечах	4x10
	2. Пуловер с гантелью лежа поперек скамьи	4x10
	Трисет:	
	3. Сведение рук к середине в тренажере кроссовер	4x20
4. Сведение рук в тренажере бабочка	4x20	
5. Тяга рейдера	3x10	

Следуйте указанным схемам на протяжении минимум 2,5 месяцев и Вам придется бежать в женский магазин бюстгалтеров, ибо с нулевого размера грудь станет твердой двоечкой :).

С сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Этой заметкой, как расширить грудную клетку, мы полностью завершили цикл узких коррекционных статей. Уверен, что каждый, кто ответственно подойдет к процессу, получит более чем удовлетворительные результаты, и в пределе в мире станет меньше плоскогрудых мужчин и беспопных женщин.