ЗАНЯТИЕ 6. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРА

Мышцы кора — это совокупность глубоко расположенных мускулов, основной функцией которых является поддерживание позвоночника, таза и бедер в стабильном положении.

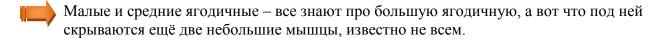
Кор своей стабилизирующей работой правильно распределяет нагрузку непосредственно между прорабатываемыми в тяжёлых упражнениях мышцами. Можно сказать, что любое движение начинается с работы кора. Только когда он включился в работу, усилие через мускулатуру корпуса и конечностей передаётся далее, к спортивному снаряду (или к телу противника, если речь идёт о единоборствах).

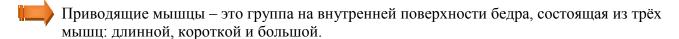
Если мышцы кора развиты недостаточно и не могут эффективно передать усилие к конечностям, то тяжесть силовой работы ложится в первую очередь на них, а целевые мышцы нагружаются слабо. Это ведёт к низкой результативности тренировок и довольно неприятным травмам (чаще всего в поясничном отделе позвоночника).

КАКИЕ МЫШЦЫ СОСТАВЛЯЮТ КОР:









Мышцы задней поверхности бедра, в эту группу входят всем хорошо известный бицепс бедра, а также полусухожильная и полуперепончатая мышцы.

Подостная мышца, расположенная в районе лопатки.

Клювовидно-плечевая мышца.

Разгибатели спины, которые играют ведущую роль при выполнении становых тяг.

Занятие проводит доцент М.П. Мицулина

https://www.youtube.com/watch?v=5urxfvjBxsU&feature=emb_logo