









## ЗАНЯТИЕ 6. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ КОРА

**Мышцы кора** — это совокупность глубоко расположенных мускулов, основной функцией которых является поддержание 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:

-  Поперечная мышца живота.
-  Косые мышцы живота.
-  Малые и средние ягодичные – все знают про большую ягодичную, а вот что под ней скрываются ещё две небольшие мышцы, известно не всем.
-  Приводящие мышцы – это группа на внутренней поверхности бедра, состоящая из трёх мышц: длинной, короткой и большой.
-  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](https://www.youtube.com/watch?v=5urxfvjBxsU&feature=emb_logo)