

## Развитие мышц плечевого пояса.

Настоящий спортсмен должен быть хорошо развит со всех сторон, у него должны



быть сильные ноги, руки, туловище, но и, конечно же, плечевой пояс. Но чаще всего случается так, что какая-то часть тела развита недостаточно, именно поэтому существует большое количество упражнений устраняющих эту проблему.

Ниже рассмотрены упражнения, направленные преимущественно на развитие силы мышц плечевого пояса спортсмена. Но кроме этого в других статьях можно будет посмотреть и другие упражнения, необходимые для развития иных мышечных групп.

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса – **первое упражнение.**

Поднимание рук через стороны вверх, а затем опускание обратно вниз при сопротивлении партнера.

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса – **второе упражнение.**

Отталкивания от пола с хлопком рук перед грудью (*отжимания с хлопками*).

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса – **третье упражнение.**

Отжимания с сопротивлением партнера.

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса – **четвертое упражнение.**

В упоре лежа партнер держит ноги тренирующегося за голеностопные суставы. Спортсмен, выполняющий упражнение перемещается вперед переступанием либо одновременными толчками рук, что более сложно.

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса – **пятое упражнение.**

Броски набивных мячей разного веса, из разных положений и на различные расстояния.

Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса – **шестое упражнение.**

Закрепляя конец амортизатора в разных точках стены или пола, выполнение различных упражнения с экспандерами резиновыми амортизаторами, добиваясь при этом изолированного воздействия на одну или иную группу мышц.