Какие мышцы тела работают при плавании кролем и в чем польза этого стиля?



Все говорят о пользе плавания, но чаще всего это лишь абстрактные разговоры.

В данном материале мы перейдем к конкретике – покажем, какие именно мышцы работают при плавании кролем и в целом чем полезен данный стиль.

Содержание

* [1 Общее описание](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i)
* [2 Детальное описание](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-2)
  + [2.1 Торс](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-3)
  + [2.2 Плечи и руки](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-4)
  + [2.3 Шея](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-5)
  + [2.4 Таз](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-6)
  + [2.5 Ноги](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-7)
* [3 Функция дыхания](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-8)
* [4 Сердечно-сосудистая система](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-9)
* [5 Польза](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-10)
  + [5.1 Основные плюсы](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-11)
  + [5.2 Для мужчин](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-12)
  + [5.3 Для женщин](https://iplav.com/stili/krol/kakie-myshtsy-rabotayut.html#i-13)

Общее описание

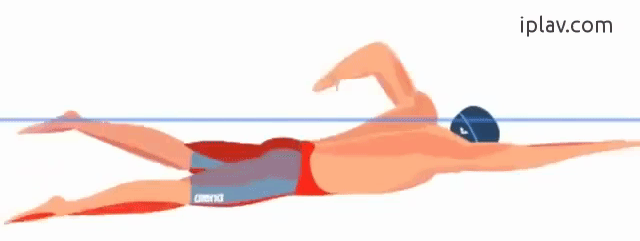
**Больше всего кроль дает нагрузку на:**

* **Дельтовидные (плечи)** – передние, задние, средние, а также вращатели плеча (вращательная манжета плеча);
* **Широчайшую мышцу спины**;
* Ноги – **квадрицепсы**;
* Руки – **трицепсы**.

Детальное описание

Выше были указаны самые главные группы, которые задействуются в плавании вольным стилем.

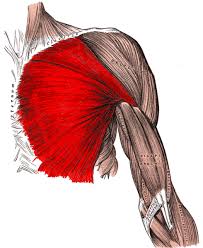
Тем не менее, помимо них работают также и многие другие элементы нашего мышечного аппарата, что наглядно видно в этой анимации:

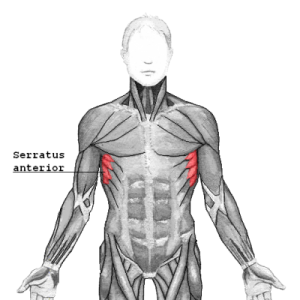
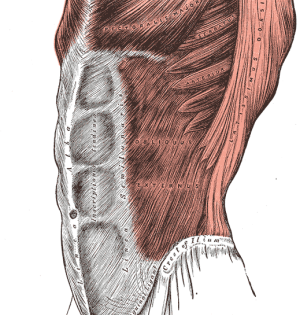
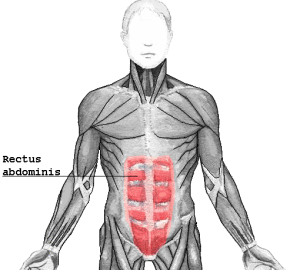


Торс

**В передней части торса задействованы следующие мышцы:**

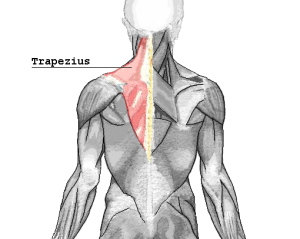
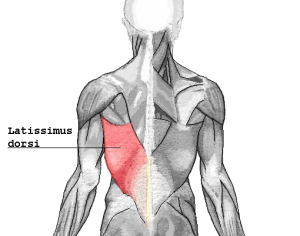
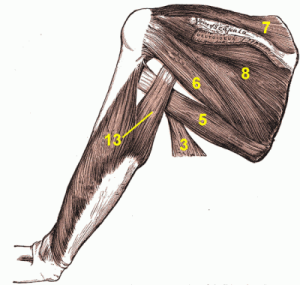
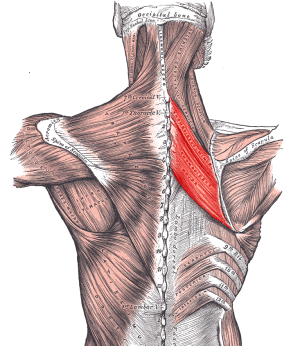
* грудные,
* передняя зубчатая,
* наружная косая, а также прямая мышца живота.

Грудь

Передняя зубчатая мышцанаружная косая (живот)Прямая мышца живота

**В задней части торса работают следующие мышцы:**

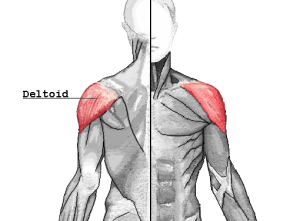
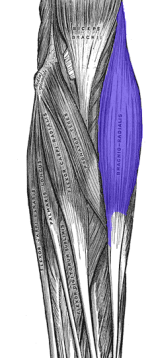
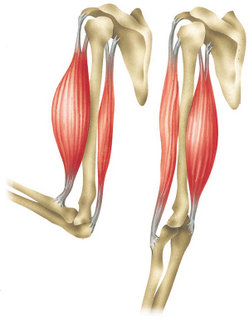
* Трапециевидная;
* Широчайшая мышца спины;
* Большая и малая круглые;
* Большая и малая ромбовидные;
* Мышца, выпрямляющая позвоночник.

ТрапециевиднаяШирочайшая мышца спиныЦифры 5 и 6 – большая и малые круглые мышцы: тянут и вращают рукуБольшая и малая ромбовидные мышцы

Плечи и руки

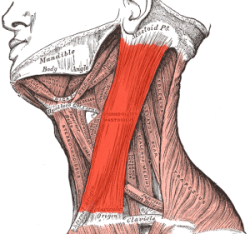
Здесь у нас задействованы:

* Дельтовидная мышца;
* Вращатели плеча (Вращательная манжета плеча);
* Плечелучевая мышца;
* Бицепсы;
* Трицепсы;
* Мышцы ладони (тенар – возвышение большого пальца, глубокий сгибатель пальцев).

Дельта: слева – вид сзади, справа – вид спередиПлечелучеваяБицепсы (спереди руки) и трицепсы (сзади руки)

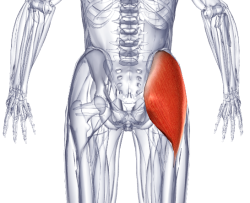
Шея

Благодаря специфике дыхания в кроле, задействована и шея (полное название работающей части – грудино-ключично-сосцевидная мышца):



Таз

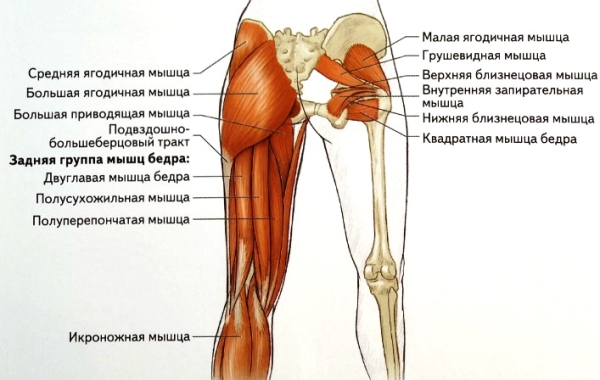
Здесь у нас в первую очередь работает большая ягодичная мышца:



Ноги

В плавании кролем основная нагрузка идет на бедро, но в целом работают все мышцы ноги:

* Квадрицепсы;
* Задние мышцы бедра;
* Большая приводящая мышца бедра;
* Икроножная;
* Передняя большеберцовая;
* Мышцы стопы;
* Короткий сгибатель пальцев.

Строение бедра

Функция дыхания

Во время плавания кролем дыхание производится **с преодолением следующих сложностей:**

* выдох носом в воду;
* короткое время вдоха;
* давление воды на грудную клетку.

В результате этого плавание кролем помимо вышеуказанных частей тела также **прокачивает нашу дыхательную систему**:

1. прорабатывается **дыхательная функция легких**;
2. улучшается **способность потребления кислорода**.

Сердечно-сосудистая система

Плавание по своей природе является аэробной нагрузкой, при этом **плюс именно кроля состоит в том, что:**

* здесь безостановочно работают ноги, на которых расположены очень крупные мускулы, постоянно потребляющие кислород и энергию;
* плечевой корпус и руки также совершают постоянные цикличные движения по широкой амплитуде.

*Благодаря этому, пожалуй, из всех способов плавания****кроль, наверное, можно назвать наиболее аэробным****– механика его движений такова, что здесь идет постоянное, цикличное и значительное потребление кислорода, дающее соответствующую нагрузку для сердца.*

При этом **важно обязательно следить за пульсом** – чтобы он не выходил за допустимые границы, в ином случае такая тренировка будет не на пользу, а во вред.

Польза

Основные плюсы

1. Хотя наш материал в основном посвящен работе мускулатуры, **в первую очередь польза от кроля состоит в том, что это аэробная тренировка**, которая полезна для нашей сердечно-сосудистой системы. При этом, в отличие от бега, здесь нет ударной нагрузки на суставы.

*Считается, что наибольшая польза достигается, если вы на тренировочном (но не на зашкаливающем) пульсе занимаетесь не менее****20 минут****подряд, желательно –****2-3 раза в неделю****.*

1. Помимо аэробного эффекта, идет **работа большого количества различных мускул** (см. выше) – это полезная и необходимая для организма нагрузка.
2. Если у вас есть **лишний вес**: тренировки кролем являются энергозатратными – циклично работают плечи и крупные мышцы ног, потребляющие много энергии. Для этого организму, после потребления всей энергии из “текущих запасов” приходится расщеплять жировые клетки – **сжигать жир**!

*Помните, что для здоровья может быть не так важны нюансы вашего гребка или махов ногами, но крайне важно плавать****с опущенной в воду головой****и дыханием на бок – чтобы не перегружать шейный отдел позвоночника.*

Для мужчин

Многократный олимпийский чемпион Майкл Фелпс

Многих мужчин плавание привлекает возможностью получить так называемую **“фигуру пловца”**.

Здесь мы вас немного разочаруем: если вы занимаетесь кролем с детства, то, возможно, это может оказать влияние.

Если же вы пришли в вольный стиль с нуля во взрослом возрасте, то он **не даст вам “накачанной” широкоплечей фигуры**: он сберегает мышечный аппарат от атрофии, но не гипертрофирует их так сильно, чтобы они значительно увеличились в объемах.

***Кроль****задействует в большей степени****медленные мышечные волокна****(способные циклично работать длительное время), в то время как тренировки****в тренажерном зале****с большими весами прорабатывают****быстрые мышечные волокна****(сила – способность быстро, но небольшое количество раз приложить усилие).*

В этой связи, если вы хотите именно гипертрофировать (сильно накачать) мускулы, получить широкие плечи – для этого больше подойдет тренажерный зал.

Но и в этом случае **плавание кролем все равно рекомендуется** – иметь хорошую аэробную форму, давать нагрузку медленным мышечным волокнам не менее важно для здоровья, чем накачивать быстрые мышечные волокна.

Для женщин

Для женщин **основным достоинством кроля является возможность**:

* давать организму аэробную нагрузку без вреда здоровью;
* избавляться от лишнего веса;
* при правильном вытягивании руки вперед (самая последняя фаза гребка) работает трицепс – это профилактика для того, чтобы в зрелом возрасте эта часть руки не обвисла.