

Сисси приседания. Изучаем все тонкости и секреты.

И снова здравствуйте! Мы Вам еще не надоели?

В этот срединный день нас, как обычно, ждет техническая заметка, и поговорим мы про сисси приседания. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним, как его применить в домашних условиях, т.е. какая программа тренировок ног может иметь место.

Сисси приседания



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Сисси приседания. Что, к чему и почему?

Далеко не у каждого человека, решившего изменить свою фигуру, есть возможность (или желание) ходить в зал. Кто-то занят с утра до позднего вечера на работе, у кого-то дома маленькие дети, кому-то просто стеснительно, однако это не должно становиться преградой к изменению себя любимого. В наших заметках мы стараемся охватывать максимально широкий спектр упражнений, а не только классику, которая и так у всех на слуху. И как раз сегодня мы рассмотрим представителя неизвестного класса, имя которому сисси приседания.

Обычно домашняя программа тренировок ног сводится к стандартным приседаниям и выпадам, и на этом лавочка сворачивается. Текущее упражнение призвано внести разнообразие в Вашу “нижнюю” тренировку, и о нем мы и поговорим далее по тексту.

Примечание:

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

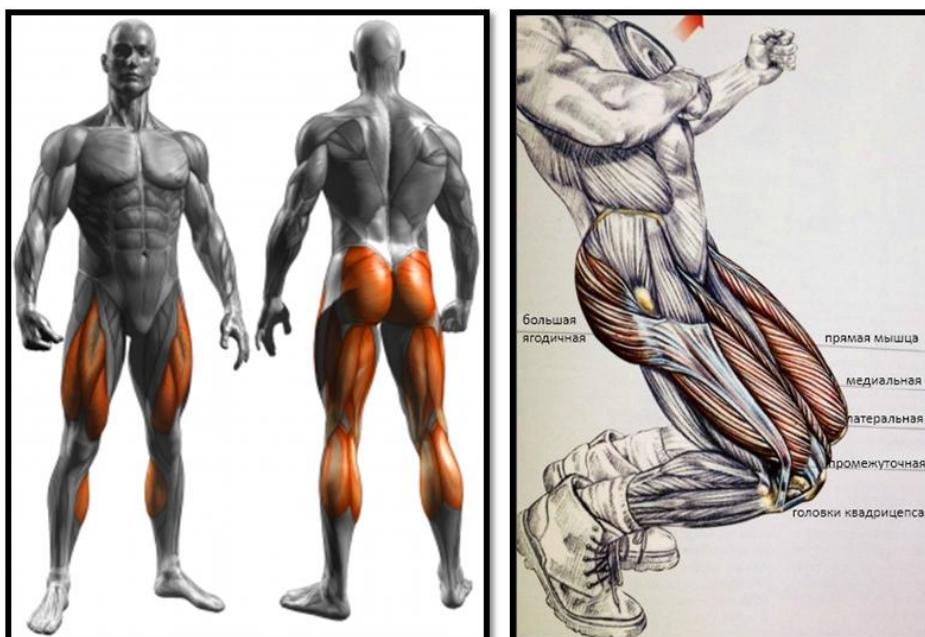
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку передней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – квадрицепс (четырёхглавая мышца) бедра;
- стабилизаторы – большая ягодичная, камбаловидная/икроножная мышцы, прямая/косая мышцы живота;
- синергисты – нет;

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение сисси приседания, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка переднего бедра;
- развитие силы квадрицепса;
- формирование четкого разделения головок квадрицепса;
- укрепление мышц кора;
- убор жира с коленей (подсушка коленной области);
- задействование редких мелких мышц ног;
- развитие гибкости и баланса;
- возможность выполнять в домашних условиях.

Техника выполнения

Сисси приседания относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к опоре/стойке. Встаньте ровно, ноги поставьте на ширину плеч и оторвите ступни от пола. Используйте одну руку (например, правую), чтобы ухватиться за опору. Подсогните колени и слегка прогните корпус назад. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните сгибать колени, подавая их вперед, а корпус (с прямой спиной) отклоняя максимально назад (как бы откидываться назад). Опуститесь вниз настолько это возможно (при условии комфорта коленей). Задержитесь в нижней точке на **1-2** счета. На выдохе за счет мышц квадрицепса вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...

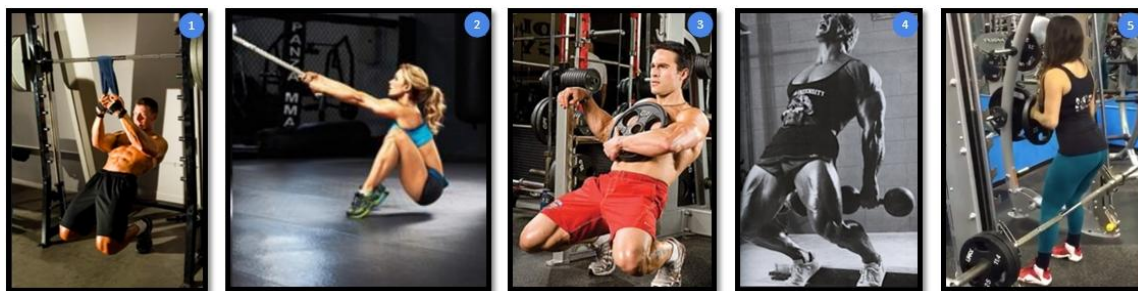


Вариации

Помимо классического варианта упражнения сисси приседания существует несколько вариаций, в частности:

- в раме со штангой и ремнем;
- у верхнего блока с канатной рукоятью;
- с блином на груди;

- с гантелями за спиной;
- в тренажере Смита со штангой внизу.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения удерживайтесь в позиции, стоя на носках;
- не перегружайте колени — опускайтесь назад и сгибайте ноги в коленных суставах только до комфортного уровня;
- в нижней точке траектории задерживайтесь на **1-2** секунды;
- по мере прогресса в упражнении в качестве отягощения используйте дополнительный вес (блин на груди/гантели за спиной);
- техника дыхания: выдох — при разгибании коленей/на усилии; вдох — при сгибании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **20**.

С теоретической стороной закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

Как в домашних условиях накачать переднее бедро?

Если у Вас нет возможностей для посещения зала, а накачать ноги, в частности переднюю поверхность бедра очень хочется, то попробуйте следующую стратегию тренинга:

- начинайте тренировку с прыжков на скакалке от **5** минут;
- возьмите за основу **4** упражнения: **3** базовых – приседания с гантелями в руках с узкой постановкой ног, заход на стул/скамью с гантелями, приседания у стены с выносом ног вперед с гантелями до параллели и одно изолирующее – сисси приседания.
- выполняйте **3** подхода с весом на **8-10** повторений в базовых упражнениях и **5** подходов по **20** повторений в изолированном;
- растягивайте квадрицепс после каждого подхода/упражнения;
- старайтесь увеличивать вес в базовых и количество повторений в изолированном упражнениях каждую неделю;
- проводите **2** тренировки в неделю с отстоянием в **2** суток;
- придерживайтесь такой схемы минимум **3** месяца.

Я девушка, и у меня есть надколенные валики и жир на коленях, как мне от всего этого избавиться?

Одной из проблемных зон для многих женщин (причем не только кому за **30**, но часто и у молодых и звонких) являются колени, и проявляется это в припухлостях, мешках и жировых валиках у этой области ног. Если Вы хотите скорректировать свою проблемную зону, то попробуйте следующую стратегию тренинга:

- занимайтесь коленями в начале тренировки ног;
- используйте такие упражнения – заход на стул/скамью с гантелями, разгибание ног сидя, сисси приседания;
- выполняйте по **5** подходов на **20** повторений;
- при выполнении разгибаний ног в тренажере каждый подход используйте разную позицию ступней (пятки вместе носки врозь и наоборот);
- проводите **2** тренировки в неделю с отстоянием в **2** суток;
- придерживайтесь такой схемы минимум **3** месяца.

Сомневаетесь в действенности этой стратегии тренинга? А Вы попробуйте, и сомнения тут же развеются.

Собственно, это все, о чем хотелось бы рассказать переходим к...

Послесловие

Сегодня мы познакомились с очередным упражнением, имя которому сисси приседания. Уверен, что до сего момента большинство из Вас о нем не слышало, а выполняли, так вообще, единицы. Посему имеет смысл (особенно домашним фитоняшкам) включить его в свою программу тренировок, дабы внести разнообразие и, наконец-таки, переключиться на что-нибудь окромя жени :).

Рад был писать для Вас, до пятницы!