

Приседания со штангой за спиной. Изучаем все тонкости и секреты

И снова здравствуйте, это опять мы!

На календаре среда, 9 ноября, а это значит, что пришло оно самое - время для технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про приседания со штангой за спиной. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы проведем некий сравнительный анализ и выясним целесообразность использования необычных приседаний в своей тренировочной программе.

Приседания со штангой за спиной



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Приседания со штангой за спиной. Что, к чему и почему?

Когда Вы в последний раз приседали со штангой? А со штангой за спиной? Уверен, что единицы из Вас слышали о таком упражнении и, раз-два и обчелся, выполняли его в своем зале. И действительно, зачем изобретать велосипед, если есть проверенная временем классика – приседания со штангой на плечах или жим ногами? Да, она есть, но часто атлеты (сейчас речь идет о девушках), которые применяют классику, например, приседания для ягодиц, не понимают: почему попа объемно практически не изменяется, зато переднее бедро растет как на дрожжах. А все дело в том, что в свое время где-то и кем-то было сказано, что без классических приседаний мышцы ягодиц не развить. И дамочка от тренировки к тренировке работает над практическим воплощением теоретического совета. Наши читательницы, уверен, в курсе, почему у их коллеги из примера "женя" не растет, а растут бедра? Правильно, все дело в постановке ног. Они должны быть вынесены вперед, а "тренажер" смещен со штанги на машину Смита.

Еще одним показательным примером, что классика есть не всегда гуд, является выполнение приседаний при грыже поясничного отдела позвоночника. На этот раз парню сказали: хочешь ноги - приседай со штангой. Однако у человека забыли спросить, все ли у него в порядке со спиной. Ах, да, к чему я это все? А все к тому, что очень часто нестандартным атлетам нужны нестандартные

упражнения. И порой они даже лучше классики дают прочувствовать работу мышц. Вот об одном из таких, приседания со штангой за спиной, мы и поговорим далее.

Примечание:

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

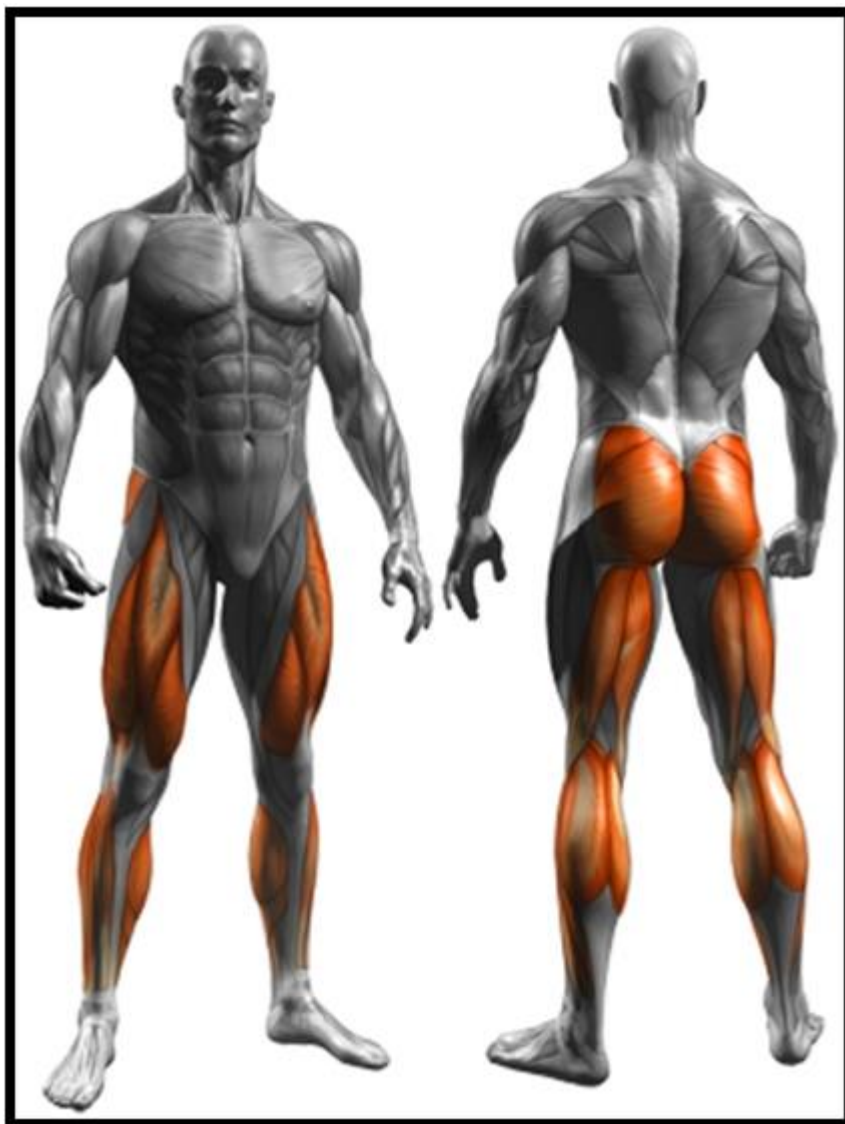
Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – квадрицепс;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножные;
- стабилизаторы – разгибатели позвоночника, верх/середина трапеций, леватор лопатки;
- антагонисты-стабилизаторы – прямая, косая мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение приседания со штангой за спиной, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение мышечной массы и объема мышц бедер;
- развитие силы квадрицепса;
- развитие силы хвата;
- включение в работу большого мышечного массива разом;
- повышенный релиз анаболических гормонов;
- повышенная энергозатратность;
- возможность тренировать ноги при проблемах со спиной (например, при наличии протрузий, грыж);
- возможность присесть без страхующего партнера.

Техника выполнения

Приседания со штангой за спиной относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Располагая штангу на полу снарядите ее весом. Встаньте к ней спиной, расположив ноги на ширине плеч и подсядьте до позиции, когда бедра параллельны полу. Держа спину ровно, ухватитесь руками за гриф. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Сидя на корточках вдохните и на выдохе начните подниматься вверх, разгибая коленный сустав. Толкаясь пятками от пола, за счет мышц бедер, поднимите вес вверх, полностью разгибая при этом коленный сустав. В верхней точке задержитесь на 1-2 счета и затем вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



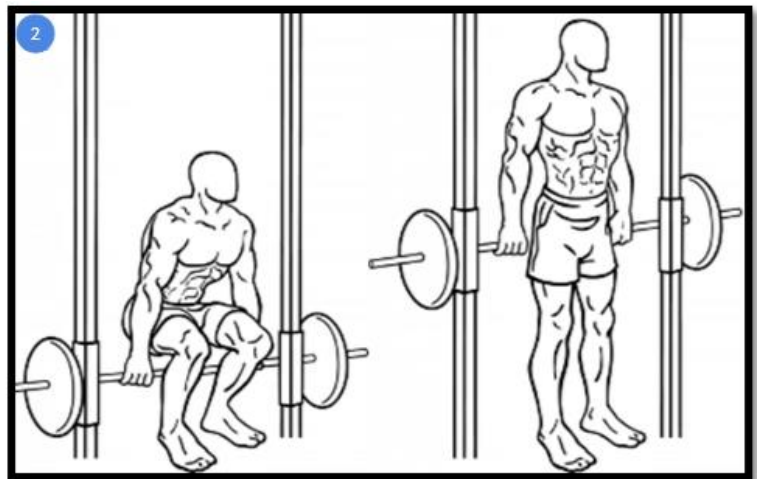
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- приседания в гакк-тренажере;
- приседания с грифом за спиной в машине Смита.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите, чтобы подъем веса осуществлялся за счет мышц бедер, а толчок производился пятками;
- медленно и подконтрольно приседайте вниз и мощно взрывно “стартуйте” вверх;
- не клуйте носом и не смотрите себе под ноги - на протяжении всего движения взгляд направлен вперед;
- на протяжении всего движения спину держите ровной;
- если Вы заваливаетесь назад, то подкладывайте под пяточки блины;
- при выходе на большие веса, для удержания снаряда, используйте лямки/кистевые ремни;
- техника дыхания: выдох – на усилие/подъем вверх, вдох – на приседание/опускание вниз;

- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **15-20**.

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

Приседания со штангой за спиной – эффективное упражнение?

За эффективность того или иного упражнения отвечает развиваемая мышцей в процессе реализации нагрузки электрическая активность мышц. Ввиду малой популярности приседаний со штангой за спиной нет каких-либо научных исследовательских данных по его ЭМГ. Поэтому эффективность упражнения должен оценивать сам конкретный атлет для себя.

Одно можно сказать совершенно точно: эффективным “заспинные” приседания могут быть для двух категорий атлетов – людей, у которых имеются проблемы со спиной (есть грыжи) и тех, у кого длинные конечности они постоянно заваливаются вперед в классике.

Гакк-приседания и приседания со штангой за спиной - это одно и то же?

Действительно, механика упражнений схожа, однако есть два существенных различия. Первое – в гакк-машине спина постоянно прижата к спинке тренажера и у нее нет “простора” свободы и, как следствие, возможности скруглиться. Второе – в гакк-машине нагрузка давит на плечи и позвоночный столб.

Поэтому если у Вас есть проблемы с позвоночником, то оптимальным вариантом являются приседания со штангой за спиной в боковой проекции к зеркалу (для контроля осанки). Если перед Вами стоит задача объемно-мышечного развития ног, то используйте гакк-тренажер.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

В каждой новой технической заметке мы стараемся разбирать новые упражнения, сегодня это приседания со штангой за спиной. Если у Вас по плану намечается тренировка ног и Вы не знаете, чем их еще можно удивить, то вот готовый вариант - пушай ножки порадуются :). Ну, а теперь дочитываем заметку, собираем сумку и дуем в зал - создавать эмоции своему низу. Удачи!