

Приседания со штангой с широкой постановкой ног. Изучаем все тонкости и секреты.

Прием-прием, на связи [Азбука Бодибилдинга](#), как слышно?

И в этот срединный денек на повестке дня техническая заметка про приседания со штангой с широкой постановкой ног. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы проведем некоторый сравнительный анализ видов приседаний и выявим степень эффективности каждого из них.

Приседания со штангой с широкой постановкой ног



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, приступаем к вещанию.

Приседания со штангой с широкой постановкой ног. Что, к чему и почему?

Давным-давно, а может быть, чуть пораньше :) одна из фитоняшек сказала свое веское слово – без приседаний хорошую попу не построить! И все дамочки стали свято следовать это заповеди. Однако фитнес-дива забыла уточнить главное, а именно - про информацию мелким шрифтом, постановку ног. И посему текущие реалии таковы, что дамочки имеют средне-посредственную пятую точку, но зато весьма и весьма представительные бедра. Вот так одна неосторожно брошенная в свое время фраза может на протяжении нескольких поколений отражаться (не в лучшем ключе) на самой любимой в качании женщин мышечной группы - ягодичных.

И действительно, дамы, посмотрите на свою программу тренировок низа: действительно ли она нацелена на проработку и увеличение жени? Часто статистика говорит об обратном, т.е. по факту мы имеем раскаченные ноги/бедра и усохшие ягодичцы. Что делать в таком случае? Читать заметку про приседания со штангой с широкой постановкой ног до конца.

Примечание:

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

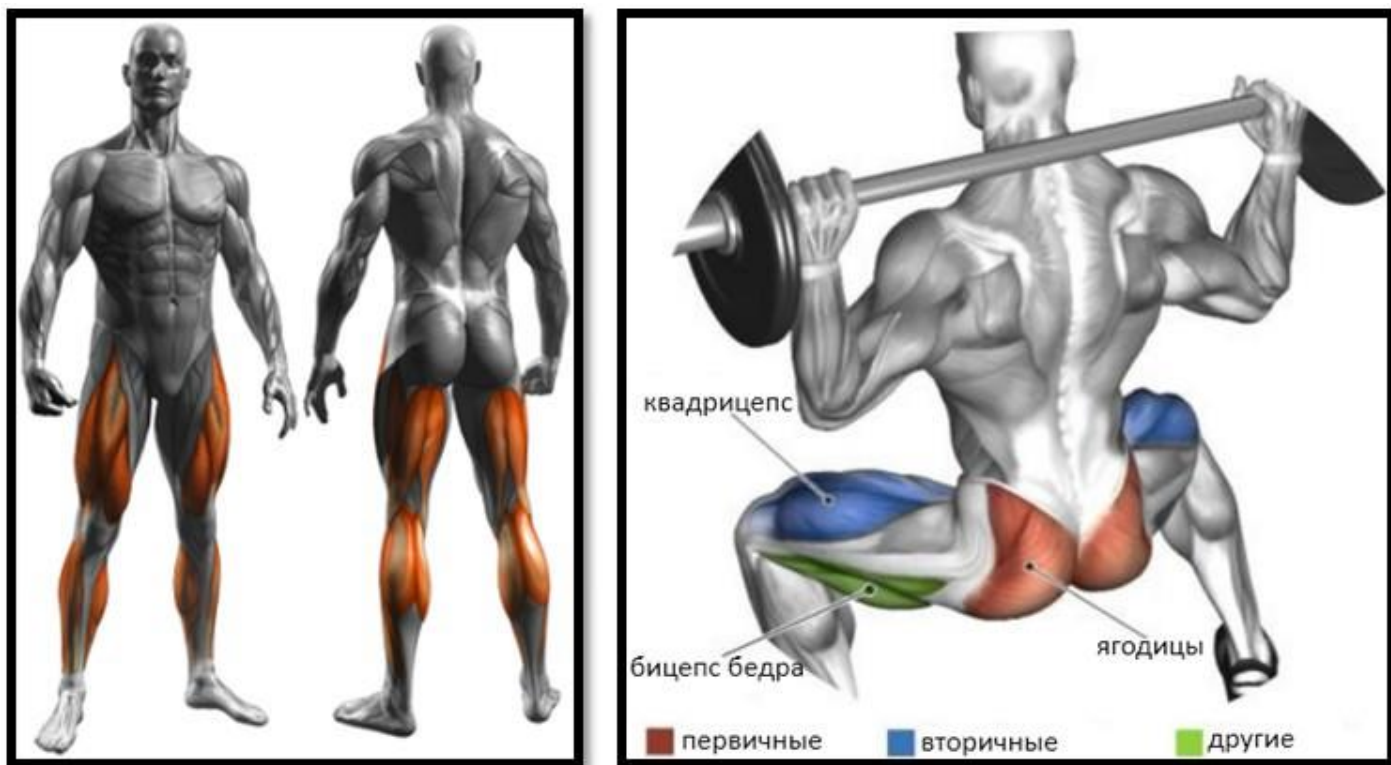
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу компаундных (базовых/условно-базовых) с типом силы push (толкать) и имеет своей целью проработку ягодичных и переднего бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – квадрицепс, ягодицы;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы — бицепс бедра, икроножная;
- стабилизаторы — разгибатели позвоночника;
- антагонисты-стабилизаторов – прямая и косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение приседания со штангой с широкой постановкой ног, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц ног;
- проработка разом большого мышечного массива с акцентом на квадрицепс и ягодицы;
- объемное увеличение ягодиц без существенного увеличения переднего бедра;
- укрепление и развитие мышц стабилизаторов;
- выброс в кровь анаболических гормонов, которые (в т.ч.) способствуют похудению.

Техника выполнения

Приседания со штангой с широкой постановкой ног относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Снарядите штангу весом и зайдите под нее, расположив гриф, взятый широким хватом на трапециях. Сведите лопатки, разведите локти в стороны и статически напрягите пресс. Держа спину ровной, отойдите со штангой от стоек на **2-3** шага назад. Поставьте ноги шире плеч, развернув бедра в стороны и слегка подсогнув колени. Взгляд направьте вперед (или слегка вверх). Это Ваша исходная позиция.

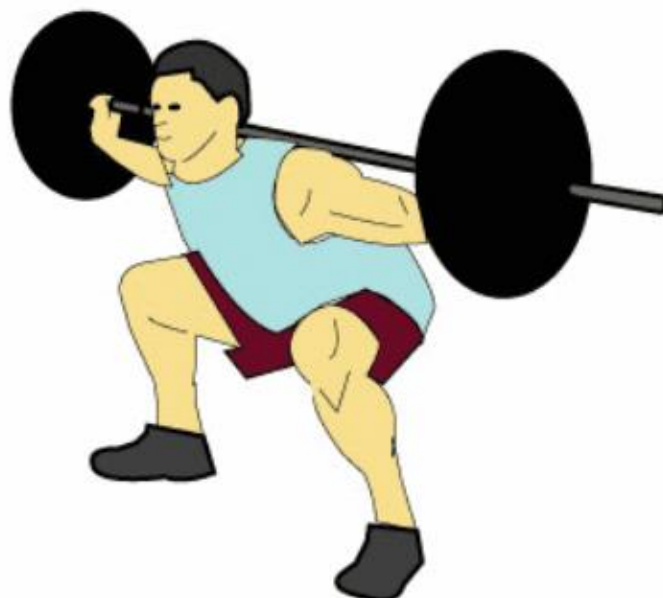
Шаг №1.

На вдохе опуститесь вниз, сгибая ноги в коленных суставах и отводя ягодицы назад. Присядьте до параллели с полом или чуть ниже. С упором на пятки на выдохе вытолкните себя вверх 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 с широкой постановкой ног в силовой раме с ограничителями;
- глубокие приседания в Смита с широкой постановкой ног;
- приседания в Смита с эластичными лентами на бедрах.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- используйте полную амплитуду движения – приседайте чуть ниже параллели пола;
- кладите штангу не на плечи, а низ трапеций;
- подберите под свою гибкость максимальную ширину и глубину приседа;
- производите задержку на **1-2** счета в нижней точке траектории;
- следите за тем, чтобы опускание вниз и толчок вверх производились с упором на пятки;
- медленно опускайтесь вниз и взрывно “выстреливайте” вверх;
- не клюйте носом, смотрите перед собой;
- по мере прогресса в весе используйте тяжелоатлетический пояс;
- если Вы девушка, то не проводите приседания более **1** раз в неделю;
- если Вы новичок, то используйте вариант приседаний в тренажере Смита;
- следите за техникой выполнения встав боком к зеркалу;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-12**.

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

Приседания со штангой с широкой постановкой ног – эффективное упражнение для ягодиц?

Исследователи из University of Abertay (Великобритания, 2016) проанализировали приседания с различной постановкой ног и выявили, что с точки зрения развития ягодиц наибольшую электрическую активность мышц показал вариант с широкой постановкой ног. ЭМГ квадрицепса при широкой и узкой постановке ног оказались идентичными.

Вывод – если Вы девушка, и в приоритете у Вас стоит объемное увеличение ягодиц без раскочки переднего бедра, то используйте вариант приседаний с максимально (насколько это возможно) широкой постановкой ног и глубиной “погружения” вниз. И в таком случае оптимальным вариантом могут стать широкие [приседания в Смита](#).

Как сделать попу большой и не перекачать при этом ноги?

Если Вы девушка и составляете себе ПТ самостоятельно, то включайте в нее те упражнения, в которых постановка ног отличается от классической, на ширине плеч (данное условие справедливо для всех “седовых” и жимовых упражнений на ноги). Кроме того, проводите на низ две тренировки в неделю, разделяя отдельно по дням – ягодицы (прорабатывая все **3** группы/отдела – большая, средняя и малая ягодичные) и ноги, используя в среднем по **4-6** упражнений (по одной на каждую мускульную единицу) за тренировку.

Именно такая схема обеспечит объем и округлость жени без раскочки ног.

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

Послесловие

Сегодня мы изучили новый вид седа - приседания со штангой с широкой постановкой ног. Уверен, что многим барышням это упражнение придется по вкусу. А уж как после него мужчинам придется Ваши ягодицы по вкусу, даже и представить сложно :). Посему дуем в зал и обкатываем теорию на практике. Успехов!