

# Подъем коленей в висе. Изучаем все тонкости и секреты

Мое почтение, дамы и господа!

На календаре - **15** марта, среда, а это значит, пришло время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про подъем коленей в висе. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и проведем некоторый сравнительный анализ на предмет использования подъемов в своей тренировочной программе.

## Подъем коленей в висе



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

## Подъем коленей в висе. Что, к чему и почему?

Как Вы думаете, что обычно меняется в ПТ с приходом весны? Правильно, атлеты начинают уделять внимание прессу. Не в смысле страницам желтой прессы, а тренировкам мышц живота, чтобы к пляжному сезону обзавестись заветными кубиками. Да будет Вам известно, но самой проблемной "животной" зоной является нижний пресс. Особенно напрягает, в большинстве своем - молодых мамочек, торчащий низ живота. От последних часто приходится слышать следующее: "...сама худая, верх живота плоский, а низ торчит некрасивым мешком. С этим можно что-то сделать?". Отвечаем: "да, можно". И в этом нам поможет сегодняшний гвоздь программы - подъем коленей в висе.

### Примечание:

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

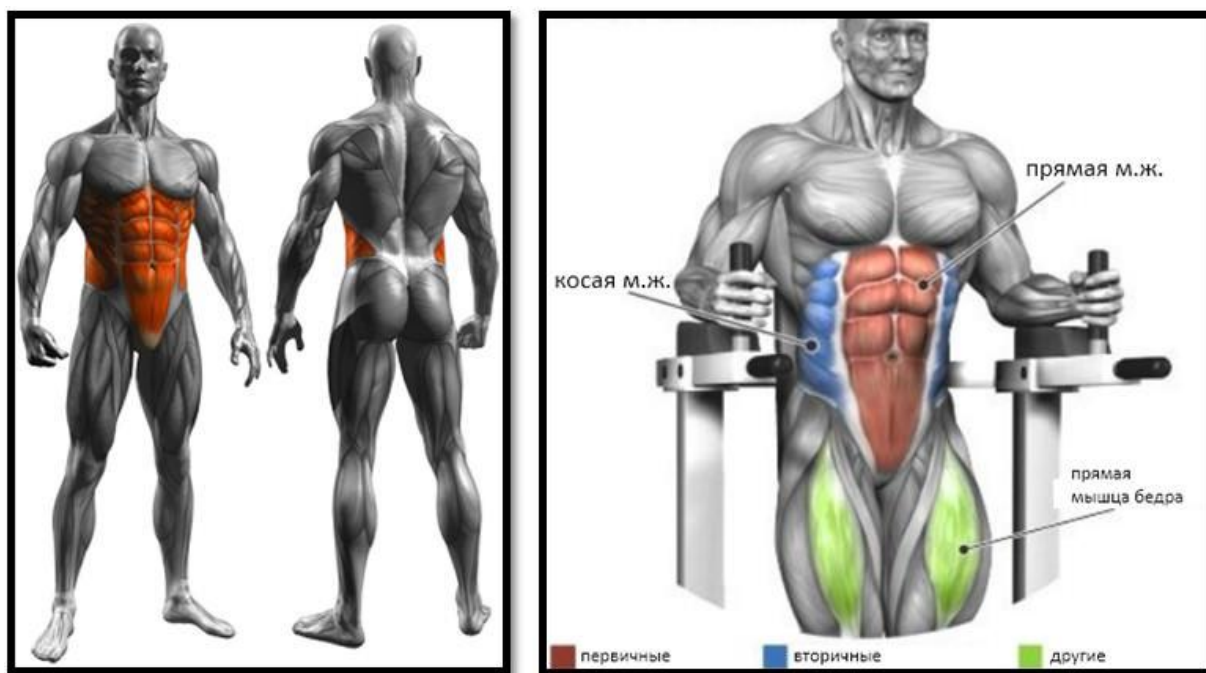
## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу компаундных (условно-базовых) с типом силы pull (тянуть) и имеет своей целью проработку мышц абдоминальной области живота.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – прямая мышца живота;
- синергисты – подвздошно-поясничная мышца, напрягатель широкой фасции бедра, прямая мышца бедра, гребенчатая мышца, портняжная, длинная/короткая приводящие, косые мышцы живота;
- динамические стабилизаторы — мышца бедра;
- стабилизаторы — широчайшие спины, малая/большая грудные, низ трапеций.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение подъем коленей в вися, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы прямых мышц живота;
- укрепление мышц кора;
- “уборка” низа живота;
- формирование нижних кубиков пресса;
- снижение болей в спине.

## Техника выполнения

Подъем коленей в вися относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

Подойдите к тренажеру параллельные брусья со спинкой. Расположите на нем свое тело таким образом, чтобы спина была плотно прижата к подушечке тренажера, а руки были согнуты под углом **90** градусов и фиксировались на поручнях/держались за ручки. Низ тела свободно покоится, а ноги направлены в сторону пола. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе поднимите ноги, согнутые в коленях, вверх. Доведите их до позиции, пока бедра не станут параллельны полу. Задержитесь на **1-2** счета в верхней позиции, удерживая сокращение. На вдохе 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:

- подъем прямых ног;
- подкручивание ног/корпуса в сторону.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время выполнения поднимайте ноги/колени строго до параллели бедер полу;
- не отрывайте низ спины от подушечки тренажера;
- не используйте инерцию, ноги опускайте вниз медленно и подконтрольно;
- задержитесь в верхней точке траектории на **1-2** счета и дополнительно напрягите мышцы живота;
- по мере прогресса практикуйте вариант с подъемом прямых ног и вариант с подъемом коленей с дополнительным отягощением в виде гантели, зажатой ступнями ног;
- не опускайте ноги полностью вниз, а сохраняйте небольшой угол;
- техника дыхания: выдох – при подъеме ног, вдох – при опускании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **12-15**.

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

### Подъем коленей в висе – эффективное упражнение для пресса?

Исследователи из лаборатории биомеханики San Diego State University (США, 2017) оценили **10** наиболее популярных упражнений на пресс на предмет их эффективности. Вот какие данные ЭМГ были получены:

- [упражнение велосипед](#) – **250**;
- подъемы коленей/прямых ног в висе – **210/212**;
- скручивания на фитболе – **139**;
- обратные скручивания – **110**;
- прямые скручивания лежа на полу – **99**.

Результаты говорят о том, что подъем коленей в висе является одним из самых эффективных упражнений для прямых мышц живота и формирования нижних кубиков. Таким образом, имеет смысл рассматривать подъемы ног в качестве своего основного прессного программного упражнения.

### Оргазм и упражнения на пресс: есть ли связь?

Ученые из Indiana University (США, 2012) обследовали сотни женщин в возрасте от **18** до **63** лет, которые заявили, что они испытывали оргазм (или сексуальное удовольствие), вызванный физическими упражнениями. По результатам обращений были произведены исследования, которые выявили, что абдоминальные упражнения в **52%** случаев способны доставить женщине оргазм. Более того, наиболее оргазмическими упражнениями были признаны связка из двух – подъемы коленей в висе и перекрестные скручивания лежа на полу (велосипед). Силовые тренировки и йога, с **27** и **20%** соответственно, находятся на **2** и **3** местах в списке физических инструментов оргазма.

**Вывод:** если Вам хочется удовольствий, а под боком нет ни мужчины, ни вкусняшки, то займитесь прокачкой пресса и, скорее всего, Вас с головой накроет оргазм. Ну, а если не накроет, то приятным бонусом для Вас станет плоский животик.

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

## Послесловие

Подъем коленей в висе – еще +1 упражнение в наш технический пантеон заметок. Уверен, оно многим, особенно молодым мамочкам, пришедшим в зал придется по вкусу, ибо позволит избавиться от выпирающего низа живота. Ну как, мадамы, бум использовать? :).