

Приседания на коленях со штангой

Наше почтение, дамы и господа!

На календаре среда, 17 мая, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И поговорим мы сегодня про приседания на коленях со штангой. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Приседания на коленях со штангой



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Приседания на коленях со штангой. Что, к чему и почему?

Этой статьи могло бы и не быть, но она есть :) и появилась она благодаря активным читательницам, которые через почту и комментарии предложили обстоятельно разобрать приседания на коленях со штангой. Что же, мы всегда исполняем женские прихоти, и посему далее по тексту мы разберем это упражнение

Друзья, а Вы знаете, какой самый популярный вопрос приходит от наших уважаемых читательниц на почту проекта? Я бы даже сказал, что это не вопрос, а крик души. И звучит он так – я хотела увеличить попу, а в итоге перекачала ноги, а ягодицы так и остались плоскими, что делать? Уверен, многим барышням знакома такая ситуация, и возникает она чаще всего потому, что дамочка переусердствует с классическими [приседаниями со штангой](#), которые ей, в большинстве случаев, любезно навязываются местными тренерами.

Как Вы знаете, все есть яд и все есть лекарство, и этот баланс зависит от концентрации. В ключе фитнеса - от усердия, которое девушка прилагает при работе с упражнениями, чтобы достичь своих целей. Так вот, нашим русским девушкам усердия не занимать, однако база для ягодиц должна быть выбрана верно. И сегодня мы рассмотрим один из таких верных инструментов.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых с типом силы push (толкать) и имеет своей целью проработку ягодиц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная;
- синергисты – мышцы низа спины, прямая мышца живота, квадрицепс, бицепс бедра, аддукторы/абдукторы.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

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

- увеличение объемов ягодиц без увеличения бедер;
- развитие силы бедер и ягодичных мышц;
- развитие вестибулярного аппарата (положения в пространстве);
- снятие нагрузки с коленей;
- укрепление разгибателей позвоночника и низа спины.

Техника выполнения

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

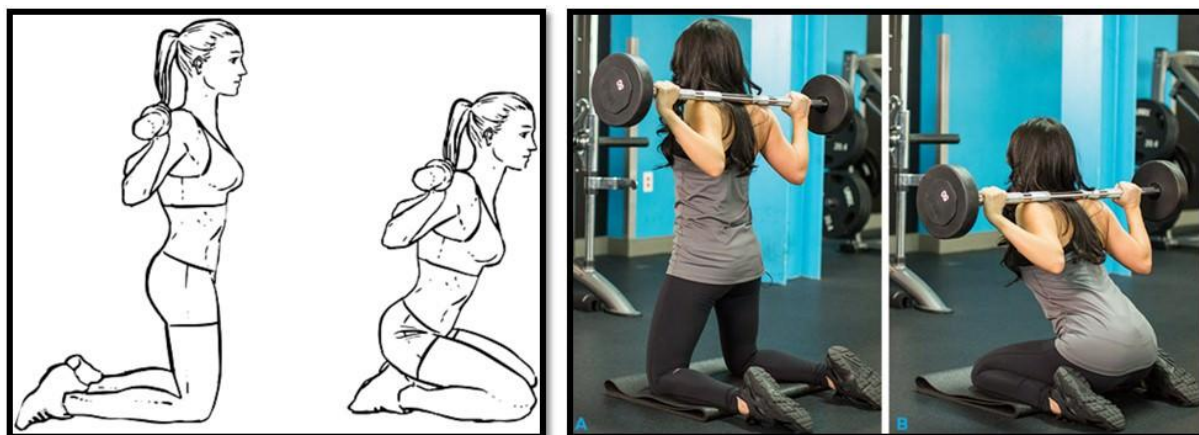
Шаг №0.

Положите коврик/мат на пол, затем возьмите гриф и, расположив его у низа трапеций (как при выполнении обычных приседаний), опуститесь на колени. Сведите лопатки, статически напрягите пресс, спину держите ровно. Выпрямив бедра, встаньте в позу змеи, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе согните бедра и, отводя ягодицы назад, присядьте до касания ими икроножных мышц. На выдохе разогните бедра и верните туловище в вертикальное положение. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении (вариант в тренажере Смита) так...



Вариации

Помимо стандартного варианта приседаний со штангой существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- приседания сидя со штангой и эластичной лентой;
- приседания сидя в тренажере Смита.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время приседаний старайтесь опускаться как можно ниже, вплоть до касания ягодицами пола;
- при выталкивании вверх в верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и статически прожмите ягодицы;
- на протяжении всего движения держите спину ровной, не сгибайте позвоночник;
- выполняйте опускание медленно и подконтрольно, а подъем быстро и взрывно;
- для контроля техники расположитесь боком/в профиль к зеркалу;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх/выталкивании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **15-20**.

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

Приседания на коленях со штангой эффективное упражнение для ягодиц?

Многие из Вас (речь идет о девушках) привыкли считать, что классические приседания со штангой (ноги на ширине плеч) являются лучшим упражнением для построения объемных ягодиц. Однако это самый настоящий миф, который передается из поколения в поколения (от фитоняшки к фитоняшке). Лучшим упражнением на ягодицы считается то, которое показывает наибольшие средние и пиковые значения активации мышц. Данные ЭМГ (от известного спортсмена-исследователя и доктора по физиологии Bret Contreras) среди всех вариаций приседаний показывают следующие значения активаций ягодичных мышц (средняя/пиковая, %):

- полные приседания – **35,6/114**;
- сумо приседания – **27,6/85,4**;
- фронтальные приседания – **35/91,7**;
- приседания на низкий ящик – **20/103**;

- приседания на коленях – **66,8/159**.

Таким образом, среди всех вариаций приседаний, приседания на коленях (в том числе со штангой) вызывают наивысшую электрическую активность ягодичных мышц, и именно они (по крайней мере, в теории) способны лучше все нагрузить Ваши попы :).

Как мне тренировать ягодицы дома, если у меня болят колени?

Здорово быть здоровым, а вот нездоровым – не здорово :). Принято считать, что если у девушки болят колени и, как следствие, ей приходится забыть о многих силовых упражнениях на ягодицы, например, приседаниях, то попу-орех ей “ни в жисть” не построить.

Поэтому если случилось так, что теперь Вы не можете посещать зал и работать с базой, обратите внимание на следующую программу тренировок дома:

- дни – понедельник-пятница;
- время следования – **2** месяца;
- упражнения – приседания с бодибаром стоя на коленях, приседания (до параллели) у стены с выносом ног вперед, стульчик (**30** секунд стояния у стены в позиции приседа с выносом ног вперед), отведение ноги назад и вверх стоя на четвереньках;
- количество подходов/повторений: понедельник-среда = **2x15**, четверг-пятница = **5x30**;
- схема тренировки: ПН-СР – гигант-сет (упражнения друг за другом без отдыха) **3** круга , ЧТ-ПЯТН – отдельно, отдых **45** секунд.

Думаете, что плоские ягодицы не убрать в домашних условиях? Очень даже зря так думаете, попробуйте и сами убедитесь!

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

Послесловие

В каждой технической заметке мы стараемся разобрать что-то новое и необычное, сегодня это приседания на коленях со штангой. Наверняка, это упражнение никто в Вашем зале не делает. И действительно, зачем? Ведь оно, как говорит наука, является лучшим для ягодиц. Поэтому если хотите иметь круглую попу, используйте это секретное оружие. И самое главное - никому о нем не говорите :).

На сим все, до скорых встреч!