

Приседания у стены. Изучаем все тонкости и секреты

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

На календаре среда, 24 мая, а это значит, настало время для технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про приседания у стены. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Приседания у стены



Итак, если все в сборе, начнем, пожалуй, поехали!

Приседания у стены. Что, к чему и почему?

Последнее время нас прямо прорвало на приседания. Судите сами: мы разобрали [узкую](#) и [широкие постановки ног, на коленях](#), и вот теперь - приседания у стены. А все потому, что ноги, в частности ягодицы, любимая вкачиваемая мышечная группа у женщин. А т.к. мы всегда стараемся угождать дамочкам, то вот у нас и образовался целый цикл “седалищных” заметок :). Кроме того мы говорили, что будем периодически разбирать домашние варианты упражнений, так сказать без всего (спортивного инвентаря). И приседания у стены как раз относятся к этой категории. Штанги и гантели есть далеко не у каждой женщины, а вот жизнь в 4-х стенах это данность, которую не отнять. И чтобы последние не просто стояли истуканами, мы сегодня их пристроим, т.е. найдем применение.

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 низа тела, ног.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – четырехглавая мышца бедра;
- вспомогательные – большая ягодичная, бицепс бедра, аддукторы, камбаловидные/икроножные, мышцы кора.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

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

- устройство и мышечный тонус ног;
- развитие силы/выносливости бедер и ягодичных мышц;
- снятие нагрузки с коленей;
- развитие концентрации/фокусировки;
- укрепление мышц кора.

Техника выполнения

Приседания у стены относятся к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

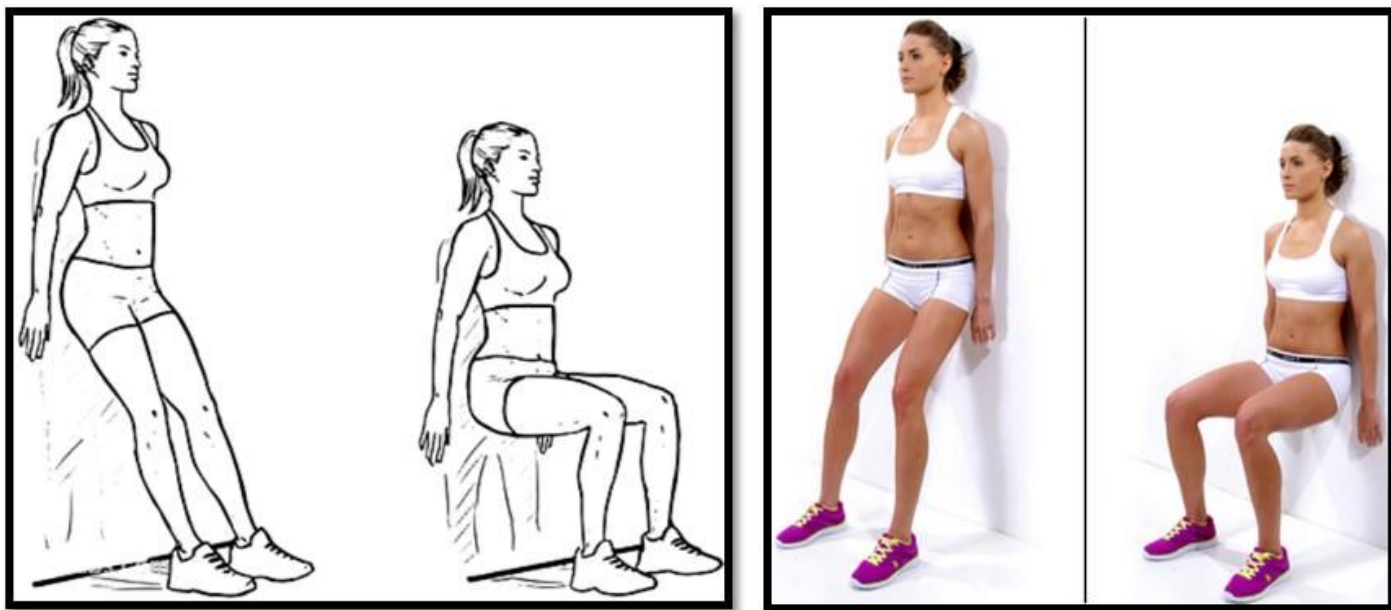
Подойдите к стене и встаньте к ней спиной, плотно прижавшись к стене. Поставьте ноги на ширину плеч, носки разверните немного наружу и выведите ноги вперед на расстояние полушага

от стены (носки находятся на одной линии). Руки расположите вдоль корпуса (ладонями к стене), статически напрягите пресс, а взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе, не отрывая спину от стены, начните медленно, “сползая” по поверхности, опускаться вниз. Опуститесь вниз до параллели бедер полу или чуть ниже. Задержитесь в нижней точке на 1-2 счета. На выдохе, разгибая колени, вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



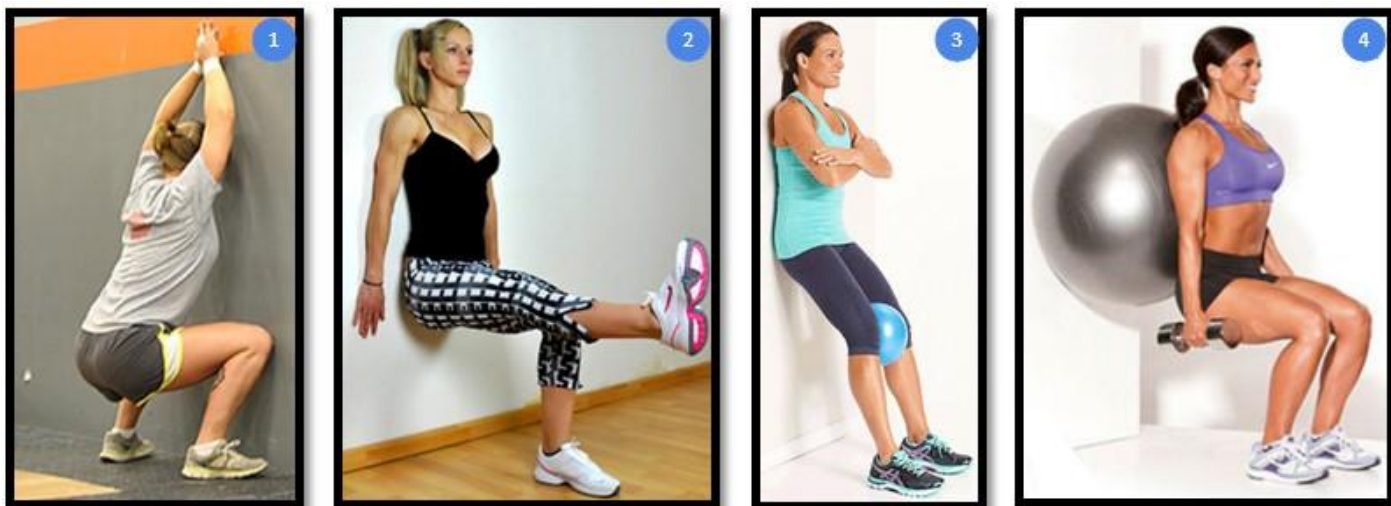
В движении так...



Вариации

Помимо стандартного варианта приседаний у стены существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- стоя лицом к стене;
- на одной ноге;
- с мячиком между ног;
- с упором на фитбол и гантелями в руках.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- для включения ягодиц во время приседаний старайтесь опускаться чуть ниже параллели бедер полу;
- из нижней точки вверх выталкивайте себя пяткой;
- чтобы снизить нагрузку на колени, выносите ноги вперед на расстояние более одного шага от стены;
- во время приседаний не сводите колени;
- в нижней точке задержитесь на **1-2** счета и дополнительно прожмите ягодицы;
- на протяжении всего движения не отрывайте спину от стены;
- для лучшего скольжения по стене одевайте одежду/футболку, состав которой смешанный, т.е. помимо хлопка содержит и другие волокна;
- для увеличения нагрузки вытягивайте руки перед собой;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх/выталкивании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **25-30**.

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

Приседания у стены – эффективное упражнение для ягодиц?

Пристенные приседания это, прежде всего, упражнение для передней поверхности бедра. Данные исследователей (*Journal of Strength and Conditioning Research*, США, 2012) по электрической активности ягодичных мышц в нем показали значение в **75%**. Вариант с выносом ног вперед и их более широкой постановкой (шире плеч), а также измененной глубиной приседа (большой уклон вниз, угол более **90** градусов), увеличил значение ЭМГ до **84%**.

Таким образом, изменение позиции ног и глубины приседа смещает акцент нагрузки на ягодичные.

Как проработать ягодичные дома без всего девушке?

Не все барышни хотят себе большие/объемные ягодичные, некоторым просто нужна их общая упругость и мышечный тонус. Хорошая новость заключается в том, что указанных целей можно начать добиваться и дома. Особенно следующий вариант занятий подойдет молодым мамочкам, которые хотят привести свой низ в форму без посещения зала.

Также целевой аудиторией являются и те девушки, кто ищет несложную, например, с утра перед работой, фитнес-зарядку на низ.

Итак, обратите внимание на следующую “настенную” программу тренировок дома:

- дни – понедельник-пятница;
- время следования – **2** месяца;
- упражнения – приседания с широкой постановкой ног, упражнение стульчик (**45** секунд стояния у стены в позиции приседа с выносом ног вперед), приседания с выносом ног вперед и их широкой постановкой, стульчик, приседания лицом к стене;
- количество подходов/повторений: **3x25**;
- схема тренировки: упражнения выполняются друг за другом в заданном количестве повторений с отдыхом **30** секунд м/у каждым, всего **3** круга.

Используйте эту ПТ пока Вы плотно сидите дома с ребенком, и уже в скором времени ваши ягодичные "заиграют по-новому" :).

Послесловие

Еще +1 упражнение в копилку домашних - сегодня это были приседания у стены. Возможно, Вы не любите тренажерный зал, и Вам ближе домашний тренинг. Отлично, мы и далее будем “подвозить” квартирные упражнения. Следующий подвоз уже на следующей неделе, не пропустите!