

Упражнение стульчик. Изучаем все тонкости и секреты.

И снова здравствуйте, мои уважаемые!

О чем мы можем говорить в среду? Конечно же, о технической стороне тренинга, и сегодня на повестке дня упражнение стульчик. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике его выполнения, также, специально для дам, мы разберем, может ли стульчик способствовать округлению ягодиц.

Упражнение стульчик



Итак, расслаивайтесь поудобней, начинаем.

Упражнение стульчик. Что, к чему и почему?

Скажите как на духу, с чего начинается ~~Родина~~ создание упругой попы? Многие девушки уверены, что с приседаний, и посему, первый раз придя в тренажерный зал, начинают “насиловать” свои ягодичные разнообразными упражнениями. Казалось бы, логично, что прорабатывать нужно целевую мышечную группу. Но секрет, о котором мало кто из барышень знает, заключается в том, что “жени” нужно начинать строить с развития бедер и укрепления коленей, и вот почему. Ягодичные мышцы - выносливая и сильная мышечная группа, которая любит, в большинстве своем, объемную силовую нагрузку, т.е. их не прорвать легким весом на **7-10** повторений в **2-3** подхода. Легким весом считается **1/2** от веса тела женщины. Например, при родном весе девушки в 50 кг, вес штанги с блинами будет составлять 25 кг. Для девушки-новичка, которая только пришла в зал и никогда ранее не приседала, **25** - достаточно приличный вес. Но вот не задача! Ягодицам для их роста нужен много больший вес (в данном случае мы не принимаем во внимание постановку ног), однако коленный сустав уже при 25 чувствует себя не ахти как.

Получается, что объемное развитие пятой точки будут сдерживать бедра (обычно женщины имеют более слабые, чем у мужчины, мышцы квадрицепса и бицепса бедра) и колени (начинают болеть при работе со сколько-нибудь серьезными весами). Что же делать? Отказаться от своих целей уже в самом начале пути? Нет, не отказаться, а включить в свой тренинг упражнение стульчик.

Примечание:

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

Мышечный атлас упражнения

Упражнение относится к классу статических/изометрических и имеет своей целью проработку мышц ног.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – передняя поверхность бедра;
- вспомогательные – бицепс бедра, большая ягодичная, аддукторы, икроножные, мышцы низа спины, прямая мышца живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение стульчик, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы передней и задней поверхности бедер;
- повышение выносливости организма, в частности низа тела;

- укрепление коленных суставов;
- возможность выполнять более тяжелые приседания;
- развитие концентрации и баланса.

Техника выполнения

Стульчик относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к стене и прижмитесь к ней плотно спиной. Сделайте шаг вперед, расставьте ноги на ширину плеч, а носки разверните немного наружу. Руки расположите вдоль корпуса по стене. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и, скользя спиной по стене, опуститесь вниз до позиции, пока Ваши бедра не станут параллельны полу. Удерживая угол в коленных суставах **90** градусов здержитесь в статической позиции сколько сможете (не менее **30** секунд). По истечении времени вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта стульчика существует несколько вариаций упражнения:

- с гантелью/гириями в руке;
- с сомкнутыми ногами;
- с фитболом м/у ног;
- на одной ноге.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время приседаний не смыкайте бедра, а удерживайте их на расстоянии друг от друга;
- следите за углом в коленных суставах, он должен составлять строго **90** градусов;
- находясь в стойке, делайте упор ногами на пятки;
- чем шершавее спина, тем легче выполнять упражнение;
- для снижения нагрузки располагайте руки на коленях;
- в идеале каждый раз стоять в статической позиции до возникновения чувства жжения в квадрицепсах;
- техника дыхания: произвольная, свободный вдох и сильный выдох через рот, губы трубочкой;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, удержание позиции от **30** секунд.

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

Как развить силу ног, занимаясь дома

Профессиональные атлеты знают, что масса начинается с силы, т.е. мышечные объемы следуют после увеличения силы мышц. Упражнение стульчик это отличное средство (как для мужчин, так и женщин) развития силы низа тела. Исследования показывают, что изометрические упражнения являются отличным способом развития силы.

Если Ваша цель - накачать/увеличить ноги (мужчины) и ягодицы (женщины), то следует включить упражнение стульчик в свою ПТ ног. Новичку достаточно на протяжении **2,5-3** месяцев **5** раз в неделю проводить домашние посиделки в стойке, выполняя **4-5** подходов по **30** секунд. Каждую неделю (в идеале новый день) необходимо увеличивать время на **5-10** секунд. Особенно актуален стульчик для женщин со слабыми коленями, которые хотят убрать плоскость ягодиц.

Используйте данное упражнение, и со временем Вы сами удивитесь, как быстро ягодицы начали объемно увеличиваться.

Как долго выполнять стульчик?

Несмотря на кажущуюся легкость упражнения, оно является очень напряженным для мышц ног. На начальном этапе Вы вряд ли сможете засидеться на одном месте более чем **30** секунд. Организация American Council on Exercise составила следующий оценочный чарт стульчика:

- мужчины: отличный результат – более **100** сек, хороший – **75-100** сек;
- женщины: отличный результат – более **60** сек, хороший – **45-60** сек.

Доведите свои посиделки до указанных значений, и сильные ноги Вам обеспечены.

Послесловие

На проекте АБ мы стараемся разбирать не только классические темы и движения, но и что-то новое, не заезженное. Сегодня это упражнение стульчик. Уверен, что до сего момента Вы его никогда ранее не делали, и ключевое здесь - до сего момента, ибо по окончании чтения Вы обязательно включите эту статику в свою повседневную активность.