

Приседания с выпрыгиванием. Изучаем все тонкости и секреты

Мое почтение, уважаемые читатели!

На календаре среда, 14 июня, а это значит - настало время для технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про приседания с выпрыгиванием. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним, как “дешево и сердито” проработать ноги в домашних условиях.

Приседания с выпрыгиванием



Итак, занимайте свои места в зале согласно купленным билетам, мы начинаем.

Приседания с выпрыгиванием. Что, к чему и почему?

Этой заметкой мы продолжаем наш четырехстенный цикл по разбору различных упражнений, которые можно выполнять дома без специального инвентаря (или при минимальном его наличии). Вообще принято считать, что работы по изменению себя любимого необходимо начинать с похода в тренажерный зал, приобретения годового абонемента и подключения местного тренера. Разумеется, все это выливается в копеечку, таким образом Вы еще не получили никакого результата, но уже вбухали N-ое количество денег. Так вот, такой подход в корне не верен, а верен следующий – Вы самостоятельно отрегулировали свой рацион питания и параллельно подключили физическую активность дома (впоследствии возможна покупка фитнес-инвентаря, например, разборных гантелей). При таком раскладе Вы уже совсем скоро начнете получать результаты, и ответственность за них будет полностью лежать на Вас.

Разумеется, чтобы активничать дома, нужны специальные упражнения. И сегодня мы пополним нашу четырехстенную базу одним из таких. Итак, прошу любить и жаловать - приседания с выпрыгиванием.

Примечание:

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

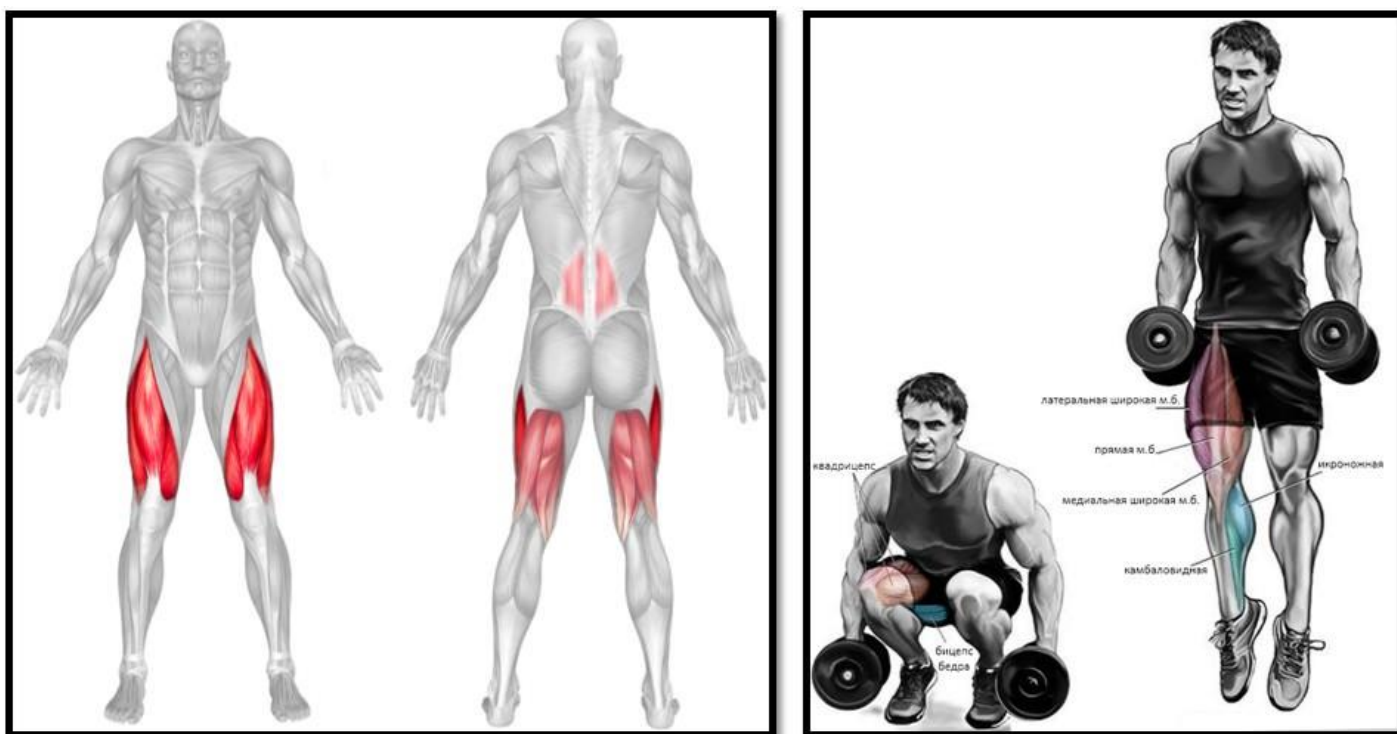
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу динамических/плиометрических и имеет своей целью проработку мышц ног.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – квадрицепсы и бицепсы бедер;
- вспомогательные – большая ягодичная, икроножные, камбаловидные, мышцы низа спины, прямая мышца живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение приседания с выпрыгиванием, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы и взрывной мощности передней и задней поверхности бедер;
- увеличение мышечной массы ног (вариант с отягощением);
- повышение общей выносливости организма;
- развитие сердечно-сосудистой системы (укрепление сердечной мышцы);
- повышение анаболического и метаболического откликов организма;
- повышенный (в сравнении с обычными приседаниями) расход калорий;
- развитие высоты прыжка;
- развитие координации и баланса;
- укрепление сухожилий коленной чашечки и снижение риска травм коленей;
- улучшение циркуляции жидкостей организма (очищение от отходов/токсинов).

Техника выполнения

Приседания с выпрыгиванием относятся к упражнениям промежуточного/среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Встаньте ровно, ноги расставьте чуть шире плеч, носки слегка разведите в стороны. Опуститесь в позицию приседа до параллели (или чуть ниже) бедер полу. Вытяните руки перед собой на уровне плеч. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На выдохе, за счет толчка пятками, выпрыгните как можно выше вверх. Руки при этом отведите назад, а носки полностью распрямите в воздухе. Как только фаза полета закончится, и Вы коснетесь носками пола, выполните глубокое приседание. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



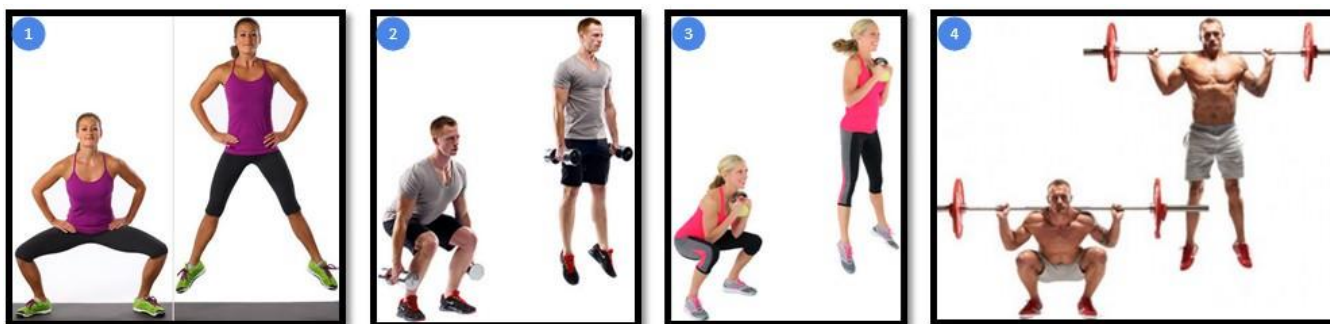
В движении так.



Вариации

Помимо стандартного варианта приседаний с выпрыгиванием существует несколько вариаций упражнения:

- с позиции сумо;
- с гантелями/гирей в руках;
- со штангой.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- из приседа старайтесь максимально высоко выпрыгивать вверх;
- приземляйтесь сначала мягко на носки и только затем ставьте ноги на пятку;
- во время приседаний разводите колени в стороны и старайтесь, чтобы последние не сильно выходили за носки;
- не выполняйте упражнение, если имеете проблемы с коленями или избыточный вес более **10 кг**;
- по мере прогресса используйте дополнительное отягощение;

- помогайте себе руками, отталкиваясь ими назад;
- техника дыхания: вдох - при опускании вниз, выдох – при выпрыгивании вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, удержание позиции от **30** секунд.

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

Какой эффект приседания с выпрыгиванием оказывают на ягодицы?

Наверняка многим девушкам не понаслышке знакомо такое явление, как целлюлит на проблемных зонах низа, в частности, ягодицах. Так вот, многочисленные исследования показывают, что целлюлит начинает уменьшаться при улучшении/налаживании оптимального кровообращения пораженной зоны, и приседания с выпрыгиванием отлично справляются с этой задачей. Таким образом, если Вы хотите убрать апельсиновую корку, то включите в свою программу тренировок ног данное упражнение.

У меня перестали расти ноги, что делать?

Некоторому мужскому населению тренажерных залов знакома такая проблема, как остановка объемного прогресса в развитии мышц ног. Как говорится: "...уж я их и так и этак, со словами и без слов", а они ни в одном глазу - не растут и все тут. Да, такое явление имеет место быть, и называется оно плато или стагнация результата.

Чтобы преодолеть данный застой, используйте приседания + выпрыгивания с гантелями по следующей схеме: **4-5** сетов с весом **20-25%** от **1RM** на **20-25** повторений и количеством отдыха м/у подходами **40-45** секунд. Более продвинутая схема может предполагать завязывание упражнений в суперсеты. Например, сначала Вы выполняйте базовый тяжелый присед со штангой на **8-10** повторений, а затем без отдыха прыгаете с гантелями на количество.

Попробуйте такую методику, и через некоторое время Вы не узнаете свои ноги!

Послесловие

Как показывает количество лайков к домашним техническим статьям, они становятся достаточно популярными, посему мы решили продолжить вещание в этом направлении. И сегодня добавили **+1** упражнение - приседания с выпрыгиванием, в четырехстенный пантеон заметок. Уверен, что до сего момента Вы такого не делали, я прав?