

Упражнение русский твист. Изучаем все тонкости и секреты.

Друзья, рад Вас вновь приветствовать на страницах АБ!

Эта среда необычна тем, что весь последующий месяц (август) у нас не будет технических заметок, т.е. это крайняя. И поговорим мы про упражнение русский твист. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

### Упражнение русский твист



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

## Упражнение русский твист. Что, к чему и почему?

Как Вы считаете, что делает женщину женщиной? Секретарша Верочка из фильма “Служебный роман” говорила, что походка. Это женская точка зрения, мужская, в данном случае лично моя, склоняет меня к мнению, что, прежде всего, это талия. Именно узкая талия на фоне объемов верха и низа делает женскую фигуру женственной и желанной. Дамы, которые посещают тренажерный зал, обычно качают свои попы, дабы увеличить ее размер. Однако только узкая талия позволит максимально подчеркнуть Ваши ягодичные работы. Но вот не задача: барышни стараются избегать упражнения на косые мышцы живота, т.к. существует поверье, что они расширяют талию. Ответы на эти вопросы мы постараемся дать в этой заметке, и поможет нам в этом ~~танец~~ русский твист.

#### **Примечание:**

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

### Мышечный атлас

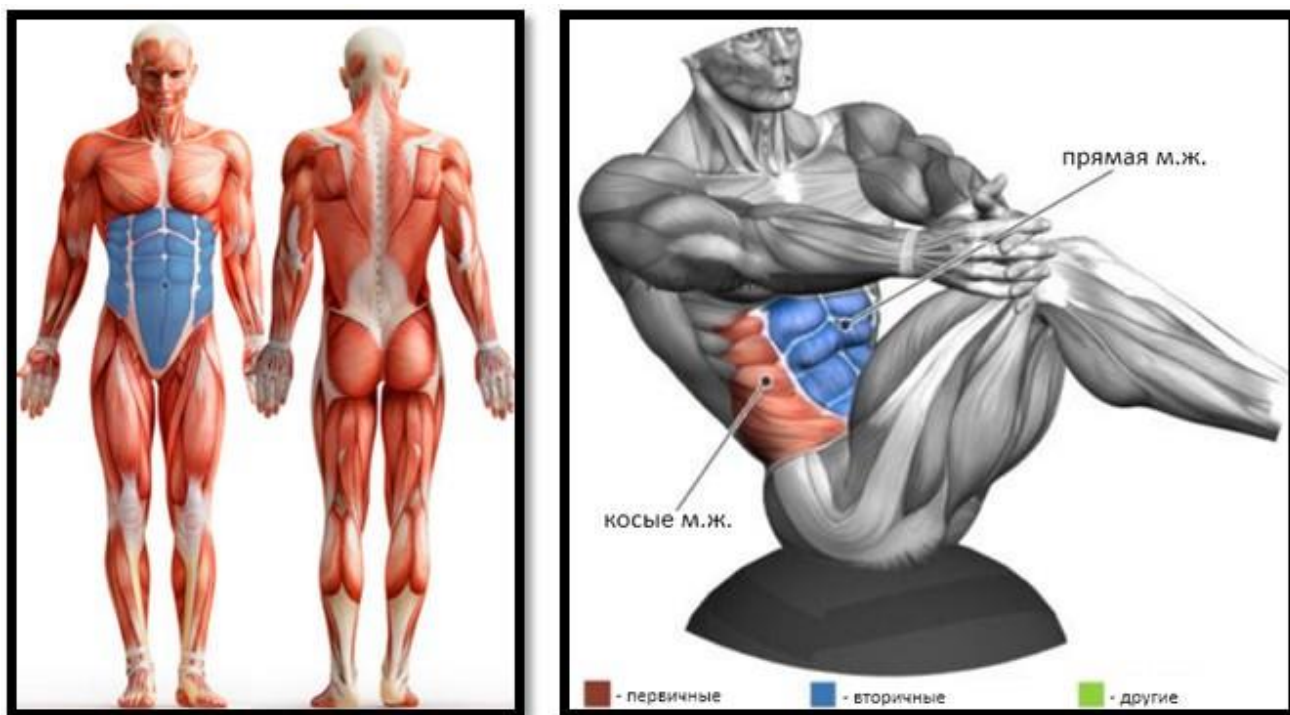
Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку мышц пресса.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – косые живота;

- синергисты – внешний вращатель бедра, большая поясничная мышца, квадратная мышца поясницы, подвздошно-рёберная мышца;
- стабилизаторы – большая ягодичная, разгибатели позвоночника, большая грудная (стернальная/ ключичная головки), малая грудная, трапеции (низ/середина), ромбовидные, дельты (средняя/задняя), трицепс.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение русский твист, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц всего пресса, особенно косых;
- развитие мышц кора;
- формирование кубиков пресса;
- формирование более узкой талии;
- укрепление низа спины;
- улучшение осанки;
- улучшение координации/баланса тела.

## Техника выполнения

Русский твист относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Постелите на пол коврик и сядьте на него (опорная точка одна – ягодицы). Статически напрягите прямые мышцы живота и оторвите от пола несколько согнутые (и сведенные) в коленях ноги. Руки выпрямите и сведите перед собой. Корпус (верхнюю часть тела) держите прямым и под некоторым углом по отношению к плоскости пола. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе поверните (при неизменной позиции ног) свое туловище в правую сторону. Зафиксируйтесь в конечной точке и дополнительно прожмите мышцы живота. Вернитесь в ИП и затем поверните туловище в левую сторону. Поочередно выполняйте (заданное количество раз) данные сторонние движения.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так (вариант с гантелью):

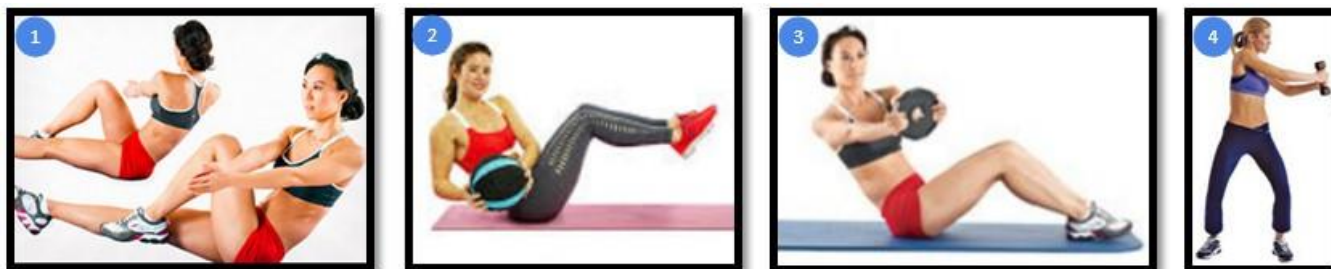


## Вариации

Помимо стандартного варианта русского твиста существует несколько вариаций упражнения:

- с ногами, расположенными на полу;

- с фитнес-мячом;
- с гантелью/гирей/блином;
- стоя с отягощением.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время выполнения не позволяйте корпусу раскаиваться вперед-назад;
- в конечной точке траектории (для каждой стороны) проводите пиковое сокращение и дополнительно прожимайте свой пресс;
- не опускайте ноги на пол, а постоянно держите их на весу в одной позиции;
- старайтесь максимально, насколько это возможно, скрутить свой корпус в сторону;
- не изменяйте свою изначальную позицию на протяжении всего цикла повторений;
- по мере прогресса используйте различные виды отягощения – мячи, блины, гантели;
- техника дыхания: выдох – при повороте корпуса в сторону, вдох - при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, количество повторений – **20** (на каждую сторону).

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

## Упражнение русский твист является эффективным для косых мышц живота?

Актуальных данных по электрической активности мышц в классическом варианте упражнения (сидя), нет. Возможно, подобного рода исследований не проводилось. Однако вариация упражнения стоя, когда атлет перемещает неподвижный конец грифа в стороны от себя, по данным [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com) имеет самый высокий рейтинг (**9,5** из **10**) среди наиболее известных упражнений на пресс. Рейтинг этот говорит о том, что читатели портала признали упражнение эффективным и действенным. Некоторые независимые исследователи относят упражнение русский твист к топ-**5** на косые мышцы живота.

## Не увеличат ли упражнения на косые мышцы мою талию?

Многие дамочки избегают “косых упражнений”, т.к. не хотят увеличивать свою талию за счет гипертрофии мышц живота. Однако тут стоит понимать один момент: увеличение толщины косых мышц возможно только при активном (и относительно длительном) применении данного упражнения с достаточным весом отягощения.

Например, Вы выполняете твисты на протяжении **2-2,5** месяцев по **2-3** раза в неделю с весом более **10** кг (пример для девушек). Только при таком раскладе Ваша талия условно и на время поплывет – косые мышцы станут более выразительными, сильными и толстыми. Как только Вы прекратите подобный режим тренинга, так и косые, со временем, придут в норму.

Поэтому не стоит бояться расширения талии. Выполняйте русский твист с умеренным весом, просто не так часто и в не больших количествах или совсем откажитесь от отягощений, работая на количество. При таком раскладе Вы укрепите “косухи” и оформите более явственные контуры мышц живота без ущерба талии.

Это все по содержательной части, осталось...

## Послесловие

Ну, вот мы и прикрыли на время летний цикл технических заметок, и помогло нам в этом упражнение русский твист. Почему у него такое дурацкое название :)? Об этом история умалчивает, но мне кажется, что оно звучит не хуже [пожарного гидранта](#), что мы рассматривали заметкой ранее. Если не гнушаться названием, то “твист” поможет Вам ~~еженить~~ ~~девчонку/мальчишку~~ в улучшении вида косых мышц живота. А большего нам от него и не надо, поэтому включаем его в свою ПТ и пожинаем плоды. Удачи!