

# Упражнение дровосек. Изучаем все тонкости и секреты.

И снова здравствуйте!

Открываем осенний цикл технической заметкой, в которой поговорим про упражнение дровосек. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и целесообразности использования в своей программе тренировок.

## Упражнение *дровосек*



Итак, всё верно помните, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Упражнение дровосек. Что, к чему и почему?

Я Вам не скажу, откуда это повелось, но в зале почему-то все любят качать пресс. Люди приходят в тренажерный, платят свои кровные за абонемент и львиную долю времени тратят на различные прессные упражнения. Такой подход не совсем верен, ибо в фитнес-клубе нужно работать с залым оборудованием - с тем, которого у Вас нет дома (а дома у нас ничего нет:)): штанги, блочные и кардиотренажеры. Что касается мышц живота, то их целесообразнее всего прорабатывать дома упражнениями с собственным весом тела. Нет, в клубе также можно заняться прессными вопросами, но в таком случае к движениям должны привлекаться тренажеры (за пользование которыми Вы заплатили), тогда это будет рациональной тратой денег и правильным времяпрепровождением в зале. В этой заметке мы как раз и рассмотрим одно из машинно-прессных движений - упражнение дровосек.

### Примечание:

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

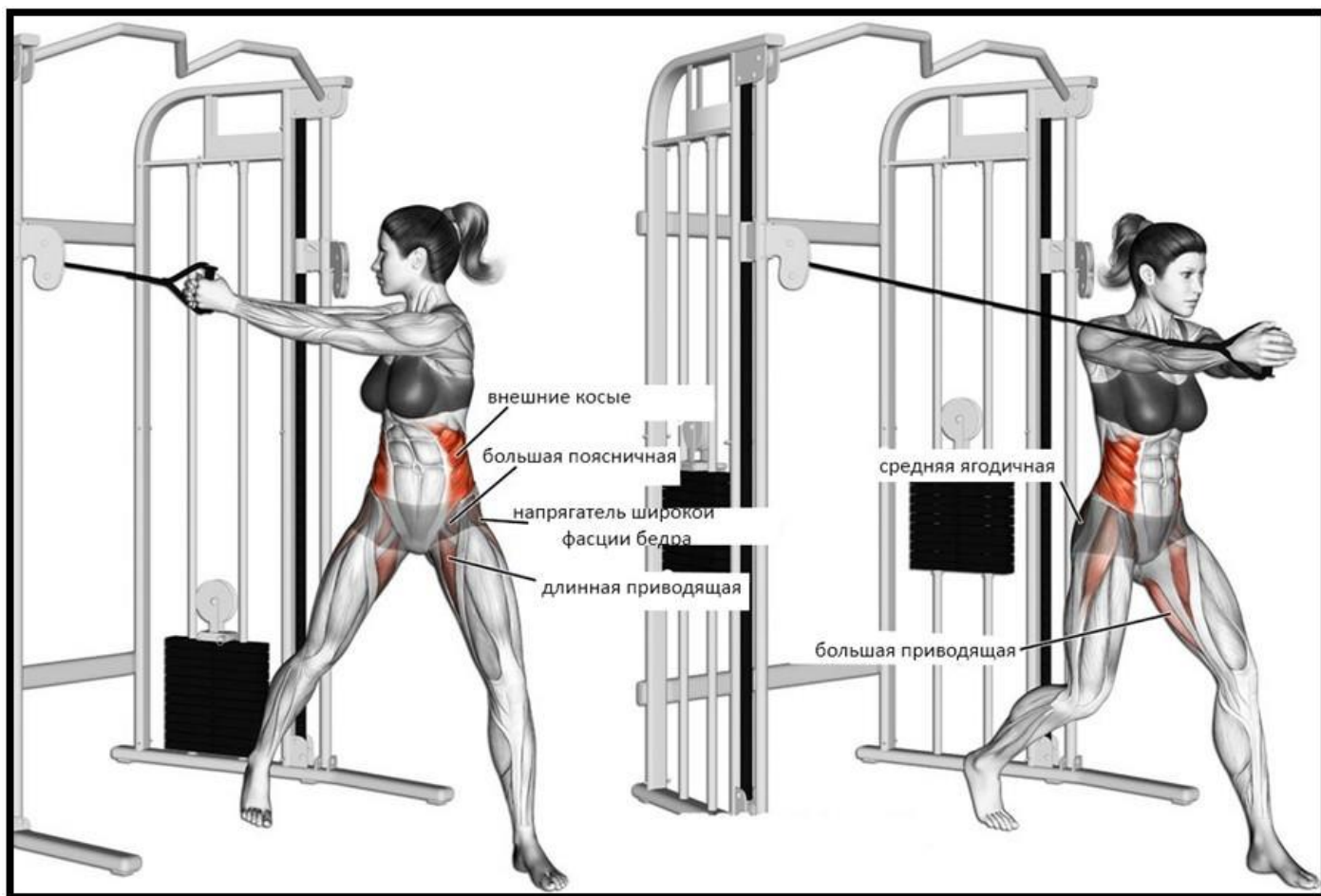
## Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – косые живота;
- синергисты – средняя/малая ягодичные, аддукторы бедра, напрягатель широкой фасции бедра, большая поясничная мышца, квадратная мышца поясницы, подвздошно-рёберная мышца;
- стабилизаторы – большая грудная (стернальная головка), малая грудная, разгибатели позвоночника, трапеции (низ/середина), ромбовидные, широчайшие, большая круглая, дельты (задняя), трицепс (длинная головка), прямая мышца живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

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

- развитие силы мышц всего пресса, особенно косых;
- развитие мышц кора;

- увеличение взрывной силы;
- формирование кубиков пресса;
- формирование более узкой талии;
- укрепление мышц спины;
- снижение веса тела (при определенных условиях);
- улучшение баланса и осанки;
- повышение производительности движений в видах спорта – гольф, теннис.

### Техника выполнения

Упражнение дровосек относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

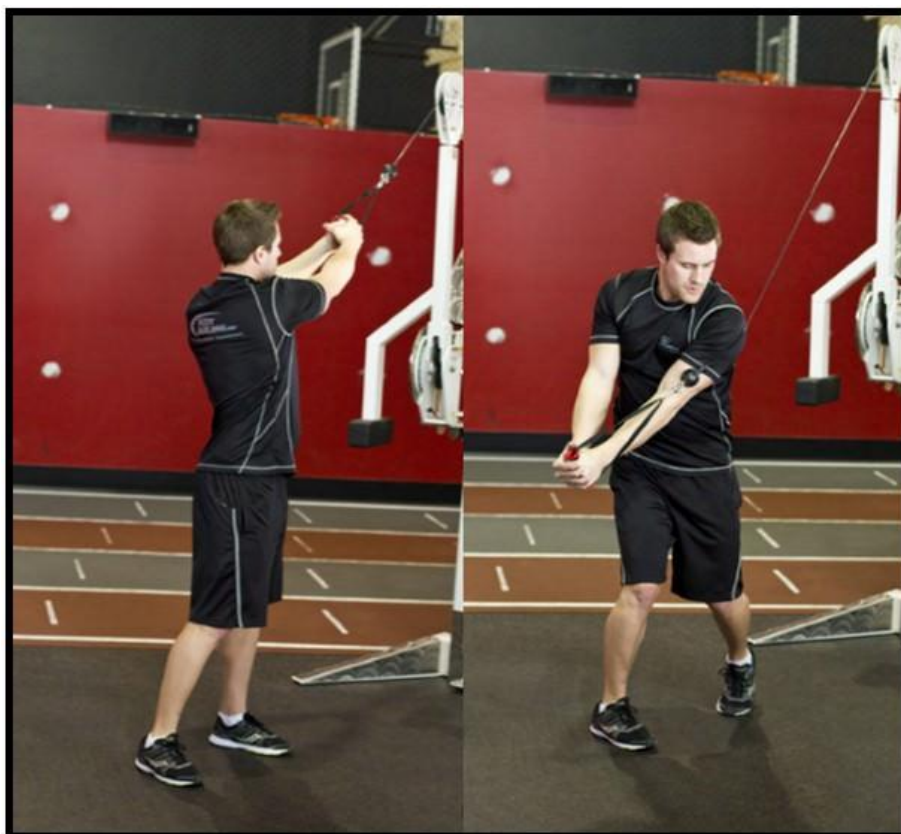
#### Шаг №0.

Подойдите к тренажеру кроссовер/верхний блок и установите одиночную ленточную рукоять. Встаньте сбоку от блока и возьмите рукоять двумя вытянутыми (вверх и по диагонали) руками, разворачивая при этом корпус влево. Ноги расположите на ширине плеч, колени слегка подсогните, пресс статически напрягите. Это Ваша исходная позиция.

#### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе одним движением, потяните рукоять вниз по диагонали и поперек своего тела к противоположной ноге, вращая при этом туловище. Сохраняя руки и спину прямыми, доведите рукоять до низа, когда руки станут прямыми. Дойдя до конечной точки траектории, медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Выполните заданное количество раз для одной стороны, затем смените положение и выполните тоже самое для другой.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом.



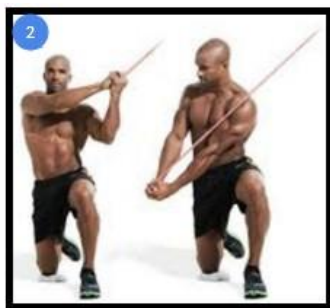
В движении так.



## Вариации

Помимо стандартного варианта дровосека существует несколько вариаций упражнения:

- с канатной рукоятью;
- с упором о колено;
- стоя у нижнего блока;
- с гантелью, взятой горизонтально.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время выполнения держите спину ровной (не позволяйте ей “гулять” взад-вперед), а руки прямыми;
- ноги располагайте на ширине плеч или чуть шире, колени слегка сгибайте;
- используйте полный диапазон движения (от верхнего угла до нижнего по диагонали);
- проведя движение вниз, медленно и подконтрольно вернитесь в исходную позицию;
- старайтесь вращать свой торс на максимально неподвижных ногах;
- следите за тем, чтобы выполнение упражнения напоминало Вам движения дровосека;
- в конечной точке траектории (для каждой стороны) дополнительно прожимайте косые мышцы живота;
- используйте различные вариации упражнения;

- техника дыхания: выдох – при повороте корпуса в сторону/вниз, вдох - при возвращении в ИП/вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **20** (на каждую сторону).

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

### Упражнение дровосек эффективно для косых мышц живота?

Результаты исследования, опубликованного в J Sports Med (США, июнь 2016) по электрической активности мышц, говорят о том, что упражнение дровосек очень сильно способствовало улучшению результатов профильных атлетов – гольфистов, теннисистов. Выполняя его, они улучшили свои показатели качества игры: теннисисты стали выполнять более резкий удар, гольфисты – более дальний.

Что касается эффективности упражнения с точки зрения проработки косых мышц, то дровосек имеет один из самых высоких рейтингов **8,2** из **9** на портале bodybuilding.com среди всей его аудитории, что является самым лучшим подтверждением его “рабочести”.

### Дровосек поможет мне сжечь жир? Это эффективное кардио?

Считается, что только бег является самым эффективным видом “аэробики”. Но что делать с жиром тем, кто на дух не переносит бег? В таком случае Вам следует привлекать к сбросу веса железо. Ученые доказали, что тот же самый эффект жиросжигания имеет быстрое ритмическое выполнение силовых упражнений в стиле интервалов.

Движения с отягощениями, например, дровосек с блином (а-ха-ха, вот так название! А теперь представьте это визуально :)), в режиме **25-30** минут с темпом **1-2** минуты работы и **1-2** минуты отдыха, легко заменяет (по расходу калорий) **45-50**-минутное кардио. Если Вы прямо совсем любите разнообразие, то добавьте к дровосеку еще **1-2** силовых динамичных упражнения с отягощением, и стройность тушки Вам обеспечена :).

Собственно, с сутевой частью закончили, подведем итоги.

## Послесловие

Сегодня мы ~~желези~~ ~~дрова~~ познакомились с блочным (и не только) упражнением на пресс - дровосек. Уверен, что до сего момента Вы никогда ранее его не практиковали. Поэтому дочитываем заметку и дуем в зал обкатывать теорию на практике. Успехов!