

# Упражнение скалолаз. Изучаем все тонкости и секреты

Приветствуем нашу многоуважаемую аудиторию!

На календаре 20 сентября, среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про упражнение скалолаз. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике его выполнения, а также мы разберем некоторые практические моменты – эффективность и целесообразность его включения в свою программу тренировок.

## Упражнение скалолаз



Итак, если все в сборе, то начнем, пожалуй.

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

Уверен, попаду в 10-ку, если скажу, что утро для многих из Вас довольно тяжелая пора в плане вставания и кормления, ибо не хочется как первого, так и второго. Это совершенно нормально: человек, особенно зимой, когда холодно и темно, не хочет покидать свою уютную постель. Если же сапиенс себя преодолел, то его завтрак обычно состоит из чашки (а то и двух) кофе и ~~овсянки~~ все. И это тоже нормально и физиологически объяснимо: организм еще не проснулся, ему просто не хочется ничего хомячить. Казалось бы, причем тут все это, т.е. зачем вся эта прелюдия в такой заметке? А вот почему. Все дело в том, что самым главным секретом успешного начала дня является связка “хорошо выспался + сытно поел”. Первое достигается за счет режима, второе же целиком и полностью зависит от кратковременной и интенсивной физической нагрузки, которую Вы предоставили организму с утра. И поскольку в 6-7 утра бежать в зал не с руки, то следует иметь, под все той же рукой :), пару-тройку домашних заготовок для пробуждения организма. Упражнение скалолаз это как раз то, что нам нужно. Давайте познакомимся с ним поближе.

### Примечание:

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

### Мышечный атлас

Скалолаз относится к классу компаундных динамических упражнений и имеет своей целью проработку мышц практически всего тела.

В процессе выполнения разные мышечные группы испытывают воздействие разных сил, в частности:

- динамическая: бедро – расширение/разгибание, сгибание; колени – расширение/разгибание; лодыжка – подошвенное сгибание; спины – вращение;
- статическая: лопатка/ключица – протракция; плечи – поперечное сгибание; локти – расширение/разгибание.

Что касается мышечного атласа, то он представляет собой такую картину.



## Преимущества

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

- комплексная проработка “всего” тела – повышение мышечного тонуса;
- развитие силы/мощности атлета;
- высокий КПД, эффективность движения;
- повышение скорости метаболизма;
- повышенный расход калорий (похудение);
- улучшение подвижности/мобильности суставов;
- развитие сердечной мышцы и ССС;
- повышение выносливости;
- развитие координации и ловкости;
- развитие силы мышц кора – формирование “жесткого” пресса.

## Техника выполнения

Упражнение скалолаз относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Примите упор лежа на вытянутых руках, тем самым вытянувшись в струнку под углом вверх. Статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

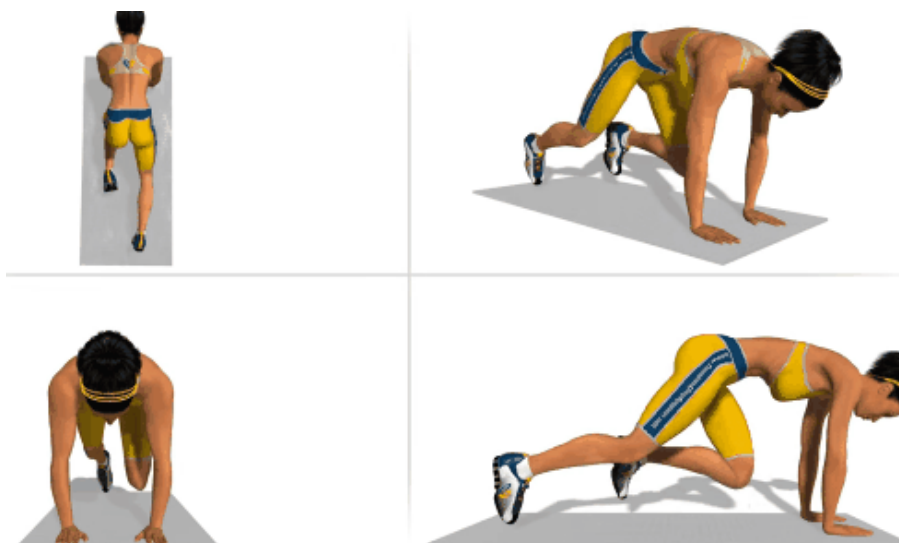
### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе подтяните колено к груди, сделав восхождение вперед и “приземлившись” на носок. На вдохе верните его в ИП. Прделайте тоже самое для другой ноги. Выполняйте восхождения на протяжении **30** секунд.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении (в ускоренном темпе) так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта скалолаза существует несколько вариаций упражнения:

- в движении/полупрыжке с динамической сменой ног;
- восхождение в воздухе (без приземления стопы);
- диагональные шаги;
- у стены вниз головой.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время восхождения не поднимайте высоко копчик, следите за положением тела, оно должно формировать прямую линию от плеч до лодыжек;
- на протяжении всего движения держите руки прямыми (локти под плечами);
- следите за тем, чтобы нога отводилась назад максимально прямой;
- подавайте ноги вперед до уровня верха груди, практически касаясь ими рук;
- выполняйте упражнение боком, располагаясь у нижнего зеркала;
- по мере прогресса выполняйте движения как можно интенсивней;
- не прерывайте дыхание: на приведении ноги вперед – вдох, отведении назад – выдох;
- численные параметры тренировки: количество сетов/кругов **4-5**, время – 30 сек 1 круг.

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

## Скалолаз – эффективное упражнение для пресса?

Исследователи из Pennsylvania State University and Le Mills International in Auckland City (США, 2015) в ходе своих экспериментов по электрической активности мышц пришли к выводу, что кубики пресса отвечают не изоляционные стандартные упражнения (классические или косые скручивания), а “интеграционные” упражнения на мышцы кора. Под последними понимаются те, в которых работают все мышцы пресса (прямые, косые + низ спины) в совокупности.

Одним из выводов исследования, в частности, в отношении упражнения скалолаз, значителен более высокая активность (на **36%**) мышц абдоминального региона в сравнении с “золотым стандартом” упражнений на пресс. **Вывод:** лучшее воздействие на мышцы пресса оказывают не изоляционные, а “интеграционные” упражнения как, например, скалолаз.

## Как быстро потренироваться дома?

Шесть утра, зазвонил будильник, Вы встали и понимаете, что до работы нужно привести себя в порядок и зарядиться энергией на весь день. Используйте следующую тренировку, она растормошит Вас и приведет в чувства.

Вот что нужно делать:

- приседания + выпрыгивания вверх, **2** подхода по **20** повторений;
- стульчик у стены, **2** подхода по **30** сек;
- упражнение скалолаз, **2** подхода по **45** сек;
- полупрыжки на месте с разведением рук и ног в стороны, **2** подхода по **45** сек.
- активный отдых - **10** сек м/у упражнениями.

Выполняйте этот комплекс сразу после сна, а затем дуйте в душ, и бодрый день Вам обеспечен.

Собственно, с содержательной частью закончили, подведем итоги.

## **Послесловие**

Все гениальное - просто! Не всегда, чтобы (хотя бы и кратковременно) улучшить свое самочувствие и повысить мышечный тонус нужно идти на **1-2** часа в зал и заниматься там по какой-то тренажерной программе. Используйте для этих целей на постоянной основе дома с утра “пятиминутки” - упражнения с весом собственного тела (в том числе скалолаз), и день обязательно задастся!