

# Косые скручивания

Физкульт-привет, уважаемые соратники!

На календаре среда, 27 сентября, а это значит - время технической заметки на Азбуке Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про косые скручивания. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

## Косые скручивания



Итак, располагайтесь поудобнее, мы начинаем.

## Косые скручивания. Что, к чему и почему?

На днях в своем зале Ваш покорный слуга стал невольным свидетелем одного разговора. Я не буду сейчас приводить его полную версию, а только основную суть. Собственно, ситуация заключалась в том, что две молодые новоиспеченные мамочки (новичка) пришли в зал, чтобы скорректировать талию после родов и обратились за помощью к тренеру. Из прошлых статей мы уже знаем, что каждый отвечает со своей колокольни, то и ответ порой может быть несколько шокирующим. В нашем случае он был адекватным – в целом рекомендации были даны правильные, однако есть один спорный момент, который мы сейчас и разберем. Касается он тренировки косых мышц пресса, и спорный он потому, что не отражает действительного положения вещей. А оно такое: чтобы сделать талию тоньше, атлет должен оказывать воздействие на целевую мышечную группу, отвечающую (в т.ч.) за “габариты” талии, и группа это – косые мышцы живота. Таким образом, рекомендация нашего примера несла в себе послыл, что качать косые мышцы живота ни в коем случае нельзя из-за их гипертрофии, а на самом деле - можно и нужно, ибо тонус этих мышц позволяет сформировать более узкую талию. И далее по тексту мы разберем одно из упражнений из этого арсенала под названием косые скручивания.

### Примечание:

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

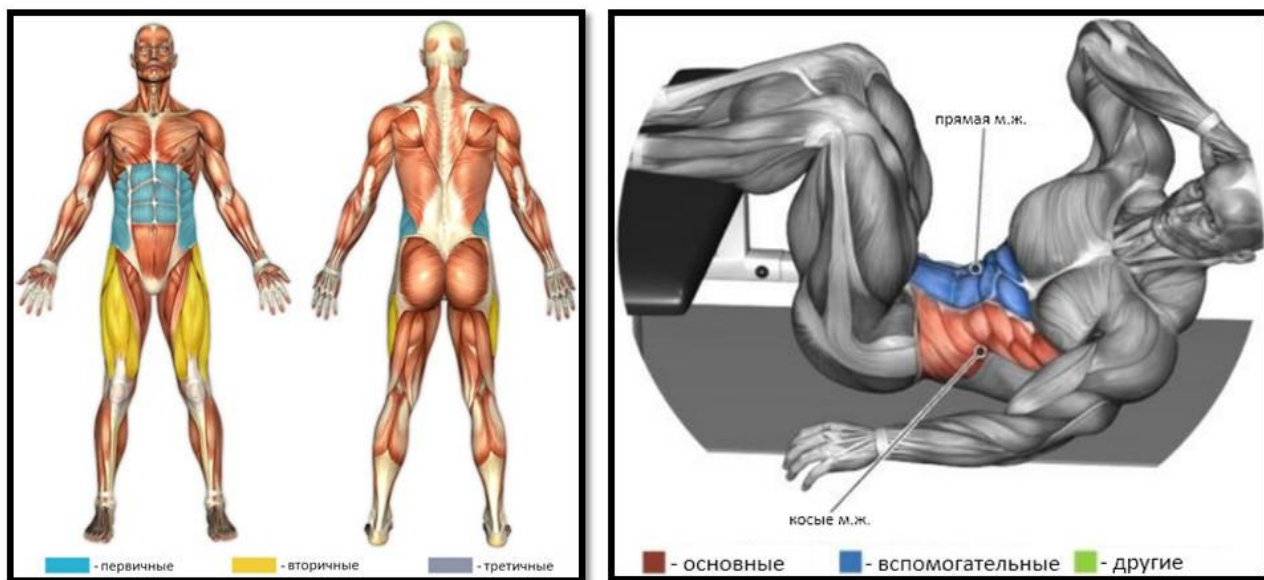
### Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – косые мышцы;
- синергисты – прямая мышца живота, большая поясничная мышца;

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение косые скручивания, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы и выносливости косых мышц живота;
- развитие силы мышц кора;
- формирование более узкой талии;
- возможность выполнять при проблемах со спиной;
- формирование ровной осанки.

## Техника выполнения

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

### Шаг №0.

Положите на пол возле скамьи коврик и лягте на него спиной, закинув икры на возвышение. Положите руки (или только одну) под голову, немного оторвите лопатки от пола и статически напрягите пресс. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Глубоко вдохните и на выдохе начните скручиваться, приближая, например, правый локоть (вместе с плечом) к левому колену. Вернитесь в ИП и повторите то же самое для

противоположной стороны – левый локоть, правое колено. Выполните заданное количество раз.

В картинном виде (вариант с одной рукой за головой) все это безобразие выглядит следующим образом:



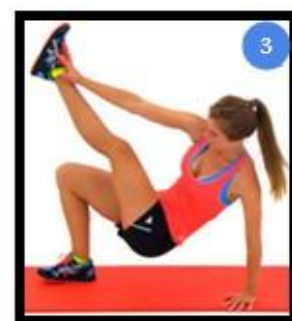
В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта косых скручиваний существует несколько вариаций упражнения:

- нога на ногу;
- ноги прямые и расположены под углом вверх;
- в положении отрыв от пола с касанием прямой ноги.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- скручивайте весь корпус в противоположных направлениях, а не тянитесь к колену только за счет локтя;
- во время движения не отрывайте спину от пола;
- при закидывании ног на скамью следите, чтобы угол между бедрами и икрами составлял **90** градусов;
- если выполняете движение с двумя руками за головой, то не сцепляйте их в замок, а располагайте возле ушей;
- выполнив скручивание задержитесь в конечной точке на 1-2 счета и только затем возвращайтесь в ИП;
- на протяжении всего цикла работы сохраняйте постоянное напряжение мышц и не раскладываетесь назад полностью (не кладите на пол лопатки);
- техника дыхания: выдох – при сокращении/скручивании вперед, вдох - при разгибании/возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **15-20**.

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

### Косые скручивания эффективное упражнение для косых мышц живота?

Данные по электрической активности мышц (American Council on Exercise, США, 2017) показали, что в тесте из **6** упражнений на косые мышцы живота наивысшие значения ЭМГ показали:

- упражнение велосипед – **250%**;
- косые скручивания одна нога на другой – **230%**;
- косые скручивания с упором ног о скамью – **217%**.

Таким образом, косые скручивания являются достаточно эффективными по воздействию на косые мышцы живота и могут принести пользу в виде формирования более узкой талии.

### У меня и так тонкая талия, мне нужно качать косые мышцы?

Многие дамы- обладательницы осиных талий с опаской относятся к упражнениями на косые мышцы, ибо уверены, что упражнения на них увеличат их сантиметры обхвата. На самом деле это не совсем так. Сами по себе “косые” упражнения даже при постоянном (например, **2-3** раза в неделю на протяжении **3-х** месяцев) их использовании практически ни на сколько не увеличат Ваши "талые" сантиметры. И все потому, что мышцам для роста нужна прогрессия нагрузок в виде постоянного роста отягощения. Если Вы не используете дополнительный вес (или используете, но не наращиваете его тяжесть), то и не стоит опасаться за раздавание талии.

**Вывод:** упражнения на косые мышцы не увеличивают талию при соблюдении **2-х** условий: первое – Вы не используете дополнительный вес/или не прогрессируете в нем, второе – Вы тренируете косые не более **2-3-х** раз в неделю и не используете более **2-х** упражнений за тренировку.

Итак, с содержательной частью закончили, теперь подведем итоги.

## Послесловие

Сегодня в нашем техническом пантеоне заметок новое пополнение в виде упражнения косые скручивания. Используйте его с умом, и тонкая девичья талия будет Вашей постоянной спутницей!