

# Обратные гакк-приседания. Изучаем все тонкости и секреты.

Наше почтение, уважаемые читатели!

На календаре 11 апреля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про обратные гакк-приседания. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Обратные гакк приседания



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Обратные гакк приседания. Что, к чему и почему?

Как Вы думаете, что хочет девушка, среднестатистический посетитель тренажерного зала? Правильно – накачать свое причинное место, “мадам-сичу”. А если эта барышня тертый калач, то не каждое упражнение повлияет на ее ягодицы. Что делать тогда? Ответ один – экспериментировать с упражнениями и пробовать их различные вариации. Об одном из таких, обратные гакк-приседания, мы и поговорим сегодня.

### Примечание:

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

### Мышечный атлас

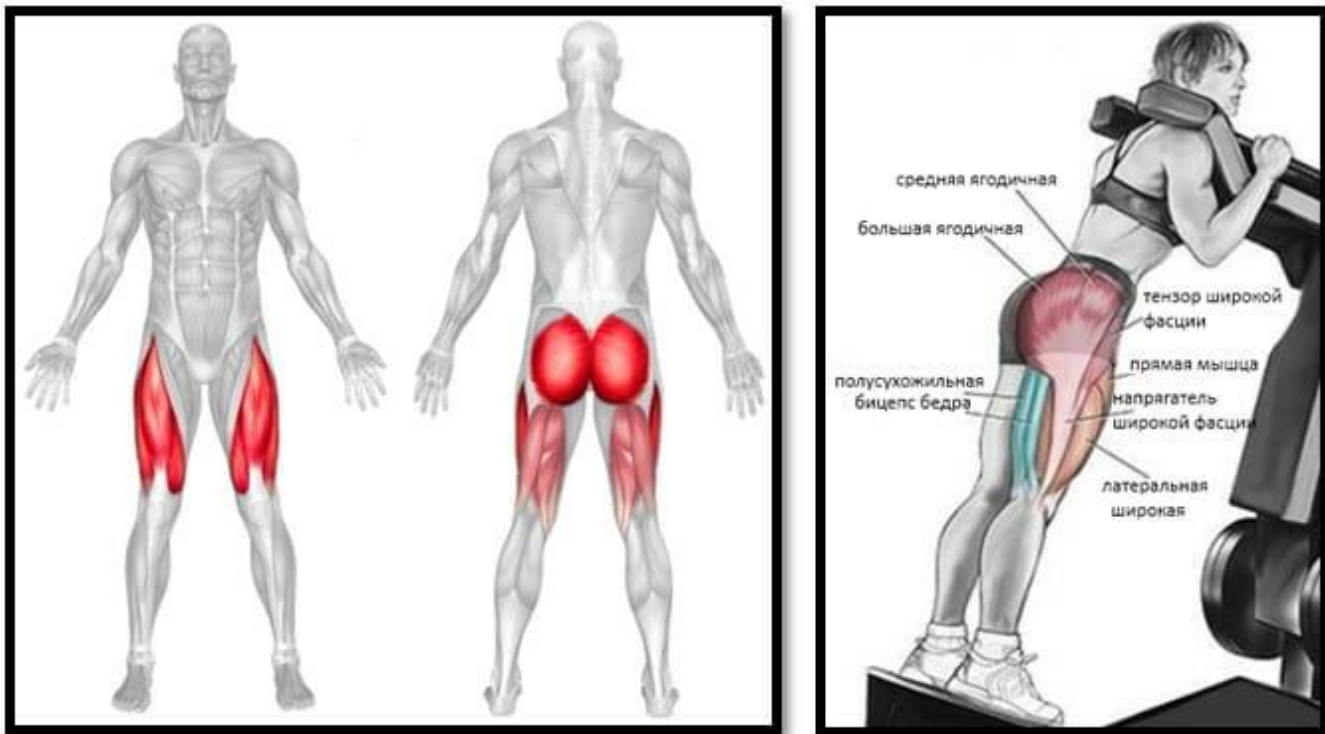
Упражнение относится к классу компаундных и имеет своей целью проработку низ тела.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная или квадрицепс (в зависимости от вариации);

- синергисты – квадрицепс или большая ягодичная (в зависимости от вариации), большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножная.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение обратные гакк-приседания, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение объема ягодиц;
- улучшение формы квадрицепса;
- развитие силы большой ягодичной мышцы;
- тонировка мышц ног;
- увеличение веса в [классических приседаниях](#).

## Техника выполнения

Обратные гакк-приседания относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Подойдите к тренажеру гакк-машина и выставите необходимый вес. Зайдите в тренажер лицом вперед, расположив грудь на спинке подушке, а плечи под подушками. Руками ухватитесь за верхние ручки (если они есть). Ноги поставьте в позицию на ширине плеч. Статически напрягите пресс, спину ровно зафиксируйте, взгляд направьте вперед. Откиньте в стороны удерживающие стопора. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

На вдохе начните выполнять приседания до тех пор, пока бедра не окажутся под прямым углом к икрам. Зафиксируйтесь в нижней точке на **1-2** счета и на выдохе вытолкните себя (с упором на пятки) вверх до ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это выглядит следующим образом:



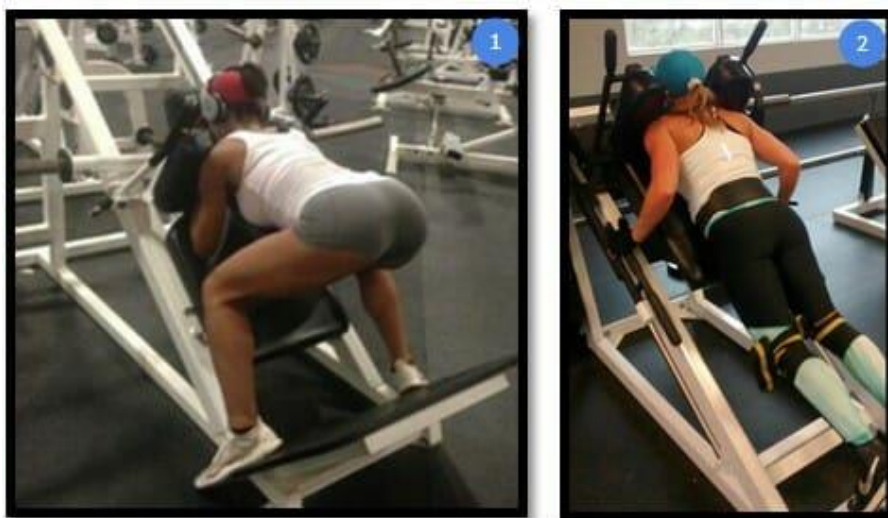
В движении (вариант с акцентом на ягодицы) так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта обратных гакк-приседания существуют несколько вариаций упражнения:

- с обхватом тренажера ногами;
- с ногами уже ширины плеч.



### Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и взрывно выходите наверх;
- в верхней части траектории не разгибайте колени до конца;
- не отрывайте грудь от спинки, если это не предполагает Ваш вариант исполнения (например, с акцентом на ягодицы);
- не опускайте голову вниз;
- в нижней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета;
- экспериментируйте с положением ступней на платформе;
- при работе со сколько-нибудь значимыми весами используйте тяжелоатлетический пояс;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3x12**.

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

### Обратные гакк-приседания - эффективное упражнение для ног?

Пользовательские оценки крупнейшего портала по бодибилдингу и фитнесу [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com) в отношении ОГП составляют **8,2** балла из **9**. Это говорит о высокой применимости данного упражнения в своих тренировках. Что касается подключения именно ягодичных мышц, то для этого требуется отрыв груди от спинки и более широкая постановка ног с разведенными в стороны носками. Именно такой вариант предпочтительней всего использовать девушкам, целью которых является проработка ягодиц и бицепсов бедер.

### Как накачать попу на тренажерах?

Для тех из Вас, кто на дух не переносит свободные веса и предпочитает тренировать исключительно на тренажерах, имеет место следующая схема.

- длительность: **10** недель;

- количество тренировок в неделю: **2**, понедельник/пятница;
- упражнения: суперсет: жим ногами с высокой постановкой ног + жим ногами с широкой постановкой ног; обратные гакк приседания с акцентом на ягодицы; суперсет: приседания в Смита с широкой постановкой стоп + [болгарские выпады](#) в Смита;
- количество сетов/повторений: суперсет №1/№2: **3x15; 4x10**.

Используйте эту программу тренировок, и упругие ягодицы Вам обеспечены.

Собственно, это была последняя содержательная информация. Переходим к...

## Послесловие

Очередное пополнение технического пантеона заметок, сегодня мы разбирали обратные гакк-приседания. Наверняка, до сего момента, Вы даже и не представляли, что упражнение можно так развернуть. Оказывается, можно, а вот нужно ли? На это предлагаю найти самостоятельный ответ. Посему дуем в зал и ищем. Удачи!