

Ягодичный мостик в Смите. Изучаем все тонкости и секреты

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. Здравствуйтесь! И на повестке дня ягодичный мостик в Смите.

На календаре 4 июля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Ягодичный мостик в Смите



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

Ягодичный мостик в Смите. Что, к чему и почему?

Что хочет практически любая девушка/женщина, которая пришла в тренажерный зал? Правильно, накачать ягодицы. А что хочет мужчина? Как ни странно, но того же самого - чтобы у девушки были накаченные ягодицы :). Вот такой вот получается замкнутый круг. Не порочный, но всё же. Разрешением этой задачи – округлением жени, мы и займемся сегодня. И поможет нам в этом упражнение ягодичный мостик в Смите. Разберем его детально и во всех подробностях.

Примечание:

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

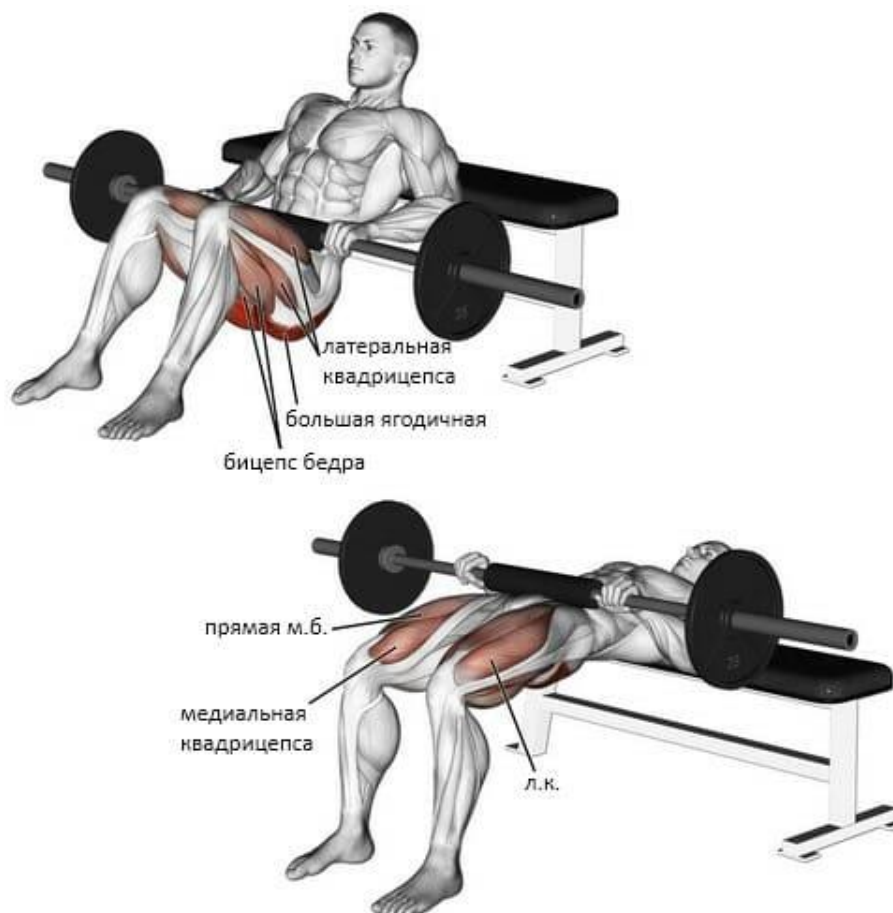
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых и имеет своей целью проработку ягодиц. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная мышца;
- синергисты – квадрицепс;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра;

- стабилизаторы – разгибатели спины;
- стабилизаторы антагонистов – прямая и косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину (вариант со штангой):



Преимущества

Выполняя упражнение ягодичный мостик в Смите, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение объема ягодиц;
- изменение формы попки;
- развитие силы ягодиц;
- развитие силы мышц кора;
- увеличение высоты вертикального прыжка;
- улучшение силовых результатов в [приседаниях со штангой](#), [жимах ногами](#) и [становой тяге](#);
- устранение [асимметрии мышц](#).

Техника выполнения

Ягодичный мостик в Смите относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подойдите к тренажеру Смита и установите рядом с ним скамейку, высотой до колена. Наденьте на гриф обмотку. Снарядите тренажер весом и, опустив штангу, закрепите ее на уровне скамьи. Займите положение мостик на скамье с грифом у низа живота. Статически напрягите пресс. Ноги расставьте на ширину плеч, пятки уприте в пол. Снимите удерживающие стопора и опустите таз максимально вниз. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните поднимать таз вверх. Дойдя до верхней точки, зафиксируйтесь на **1-2** счета и сожмите ягодицы. Медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта ягодичного мостика существуют несколько вариаций упражнения:

- с постановкой ног на блины/степ-платформу;
- лежа в тренажере.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не используйте инерцию;
- медленно и подконтрольно опускайте таз вниз – не “бросайте” его;
- в верхней точке траектории производите задержку на **1-2** счета и сжимайте ягодицы;
- поднимайте таз вверх так высоко, как только сможете;
- каждую неделю используйте разную постановку стоп – уже, шире, носки в стороны;
- при работе со средними/большими весами обязательно надевайте на гриф мягкую обмотку или оборачивайте его плотным полотенцем;
- не “долбите” ягодицы этим упражнением в силовом стиле более **1-2** раз в неделю;
- техника дыхания: вдох – при опускании таза вниз, выдох – при подъеме таза вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3/12-15**.

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

Какие именно виды ягодичного мостика являются лучшими для развития попы?

Нам не хочется в зале страдать ерундой, выполняя неэффективные упражнения. Зачастую нам нужен быстрый результат, поэтому мы ищем самые-самые движения.

Исследования, опубликованные в Journal of Applied Biomechanics (Брет Контрерас и его коллеги), показали, что из **3-х** вариаций ягодичного мостика наиболее эффективными, с точки зрения средних/пиковых значений ЭМГ ягодиц, являются следующие:

- верх ягодиц: со штангой/в тренажере Смита: **84** и **77%**, с эластичной лентой: **8** и **15%**, американские: **8** и **8%**;
- низ ягодиц: со штангой/в тренажере Смита: **46** и **38%**, с эластичной лентой: **15** и **31%**, американские: **39** и **31%**.

Вывод: если Вы хотите объемно нарастить ягодицы, то используйте вариант со штангой или в тренажере Смита с полной амплитудой без инерции и фиксации в верхней точке.

Безопасен ли ягодичный мостик для спины?

Я бы не стал поднимать данную тему, если бы она не начала носить массовый характер.

В погоне за пышными ягодицами барышни, только пришедшие в тренажерный зал (стаж **1,5-3** месяца), начинают вести себя с ягодичным мостом неправильно. Заключается это в

использовании: 1) очень большого веса, 2) инерции. Два этих “параметра” способны привести к травме низа спины и проблемам с органами малого таза.

Если Вы девушка массой от **50** до **65** кг, то максимальный вес в этом упражнении, без учета развитых мышц спины и пресса, составляет от **25** до **35** кг. Более опытным девушкам стоит понимать, что увеличение веса в ягодичном мостике приводит к “слому” техники. Вы стараетесь быстрее опустить вес вниз, используете инерцию, превращая упражнение в перемещение снаряда из точки А в точку Б. Кроме того, тяжелая штанга давит на низ живота и мочевой пузырь, а общее перенапряжение отражается на давлении и работе головного мозга. Поэтому не нужно насиловать себя штангами под **50-70** кг, от этого Ваши ягодицы пышнее не станут. Лучше меньше, да лучше.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Ягодичный мостик в Смите – еще **+1** к нашему техническому пантеону заметок. Упражнение эффективное, но применять его надо с головой.