

Сгибание ног с гантелью лежа

Друзья, вновь приветствуем! На календаре 28 ноября, среда. А это значит время, технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про сгибания ног лежа с гантелью. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Сгибания ног лежа с гантелью



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

Сгибания ног лежа с гантелью: что, к чему и почему?

Среди читателей ferrum-body.ru есть такая категория трудящихся, которых мы ласково называем “домушники”. Это те, кому удобнее и комфортней заниматься в домашних условиях. В этом нет ничего зазорного :) Но для занятий нужны упражнения, и вот тут встает вопрос: что такого можно придумать или перенести из зала в дом, чтобы разнообразить свои тренировки. Согласитесь, когда в твоём арсенале упражнений раз-два и обчелся, то тут шибко не разгуляешься - такие занятия могут быстро ~~надо-есть~~ надоест. Именно на такой случай мы и готовим свои технические выпуски. И сегодня добавим одно упражнение под названием “сгибания ног лежа с гантелью” в Ваш “домашний” арсенал. Поехали!

Примечание:

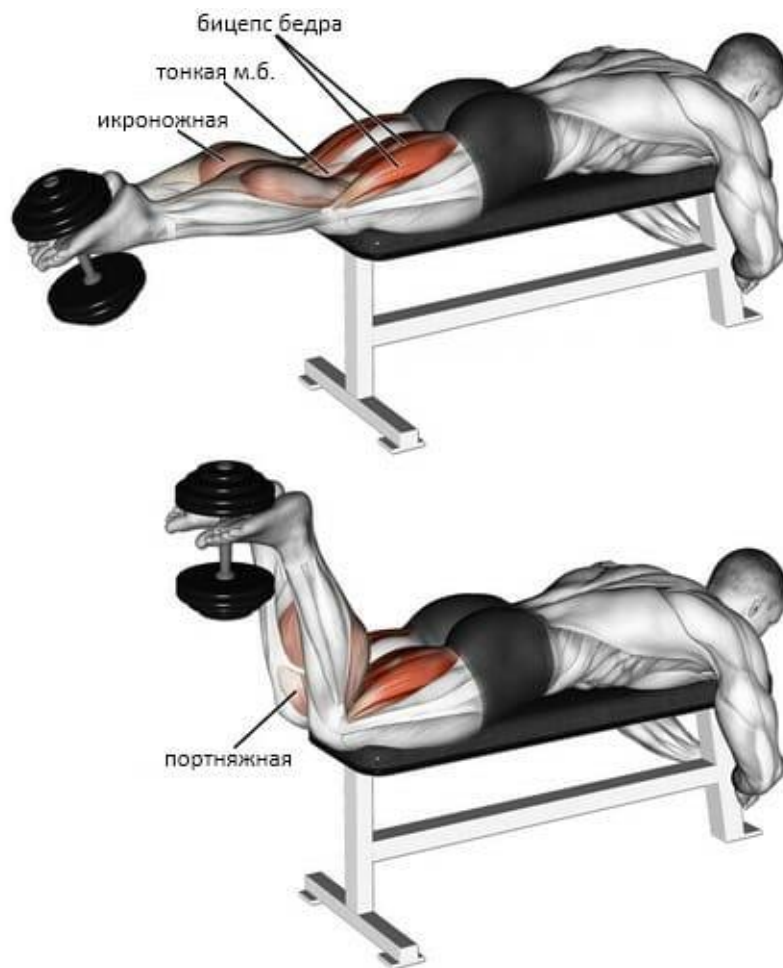
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей целью проработку ног. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетлируемая – задняя поверхность бедра;
- синергисты – икроножная, портняжная, тонкая, подколенная;
- стабилизаторы антагонистов – передняя большеберцовая, прямая мышца бедра.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение сгибания ног лежа с гантелью, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц задней поверхности бедра;
- формирование четкого перехода м/у бицепсом бедра и ягодицами;
- улучшение гибкости бедер;
- укрепление подколенных сухожилий;
- подтяжка мышц внутренней поверхности бедра.

Техника выполнения

Сгибания ног лежа с гантелью относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Подобрав гантель нужного веса, поставьте ее вертикально на пол горизонтальной скамьи. Лягте на скамью лицом вниз. Поднимите гантель с пола ногами, закрепив ее между ступней. Полностью вытяните ноги. Руками обхватите скамью. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните сгибать ноги в коленном суставе, медленно приводя голень к ягодицам. Поднимите гантель до угла **90** градусов. В верхней точке траектории зафиксируйтесь на **1-2** счета и медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:

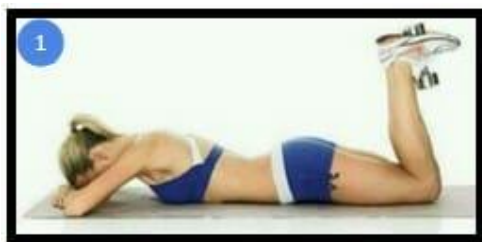


В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта сгибания ног лежа с гантелью существуют несколько вариаций упражнения:

- лежа на полу;
- на скамье под углом;
- лежа на полу с нижнего блока.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за положением коленей на скамье, они должны слегка с нее свисать;
- при сгибании ног доходите до угла **90** градусов;
- выполняйте движение медленно и подконтрольно с фиксацией в верхней точке траектории, сжимая при этом ягодицы;
- пока не научитесь жестко брать ногами гантель, не используйте большие веса (более **10** кг);
- используйте наклонную скамью, чтобы увеличить диапазон движения и сильнее рекрутировать бицепсы бедер;
- чтобы улучшить механическое плечо ваших подколенных сухожилий, поместите полотенце (или небольшой валик) под бедра, чтобы немного поднять их со скамейки;
- лежа на скамье обхватывайте ее двумя руками сбоку или вокруг;
- техника дыхания: вдох – при опускании снаряда вниз, разгибании; выдох – при подъеме вверх, сгибании;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3x20**.

С теоретической стороной закончили. Теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

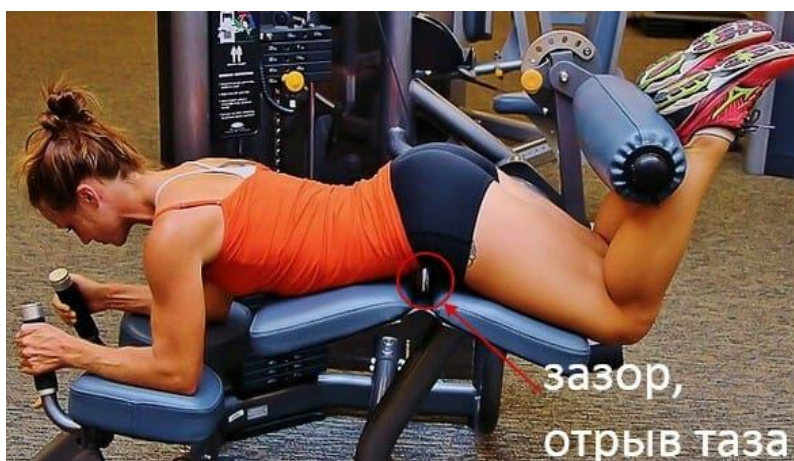
Какое упражнение на заднее бедро самое популярное у девушек? Безопасно ли оно?

В тренажерных залах девушки чаще всего выполняют на бицепс бедра [румынскую тягу с гантелями](#). Считая, что это хорошее упражнение, они активно наращивают в нем веса, порой доходя до **20-25** (при собственном весе **50-55** кг).

Это не верно и опасно. Все дело в том, что румынская тяга предполагает перемещение спины из верхней точки в нижнюю и наоборот. При большом весе отягощения, слабых разгибателях спины и неукрепленном низе поясницы можно получить травму последней. Другими словами, чтобы девушке брать в румынской тяге отягощения выше средних, нужен развитый мышечный корсет спины и сильные разгибатели.

Как правильно выполнять сгибание ног в тренажере?

[Сгибания ног лежа в тренажере](#) – второе по популярности упражнение на заднее бедро у девушек. Несмотря на всю его техническую простоту, **90%** барышень выполняют его неправильно. Ошибка заключается в том, что при сгибании ног происходит отрыв передней поверхности бедра от скамьи и подъем таза. Причем чем больше вес и сильнее голень приводится к ягодицам, тем больше зазор между скамьей и тазом женщины.



Правильное же выполнении заключается в точном соответствии Вашей антропометрии конструкции конкретного тренажера и правильном позиционировании себя на нем. Также выходом из положения может стать прижатие таза к скамье стоящим рядом партнером.

Собственно, это все по теории, давайте подытожим.

Послесловие

Сегодня у нас пополнение - добавили в наш технический пантеон заметок статью про сгибания ног лежа с гантелью. Наверняка многим, особенно “домушникам”, это упражнение придется по вкусу. Поэтому мы желаем вам приятного аппетита :). На сим все. До скорых встреч. Пока!

