

Гиперэкстензия одной ногой

Наше почтение, дамы и господа! На календаре **21** ноября, среда. А это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про упражнение гиперэкстензия одной ногой. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Гиперэкстензия одной ногой



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

Гиперэкстензия одной ногой: что, к чему и почему

Одним из самых популярных упражнений в тренажерном зале является [гиперэкстензия](#). Это очень популярное упражнение среди тех, кто имеет проблемы со спиной ввиду сидячей работы. Действительно, после трудового дня хочется дать нагрузку на длинные мышцы спины, а в некоторых случаях и избавиться от болевых ощущений в пояснице. Гиперэкстензия с этими задачами отлично справляется. Однако мало кто знает, что она может прокачивать не только спину, но и другие мышечные группы. И такая трансформация явно заинтересует женскую братию. Вот о ней мы и поговорим в продолжении заметки. Поехали!

Примечание:

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

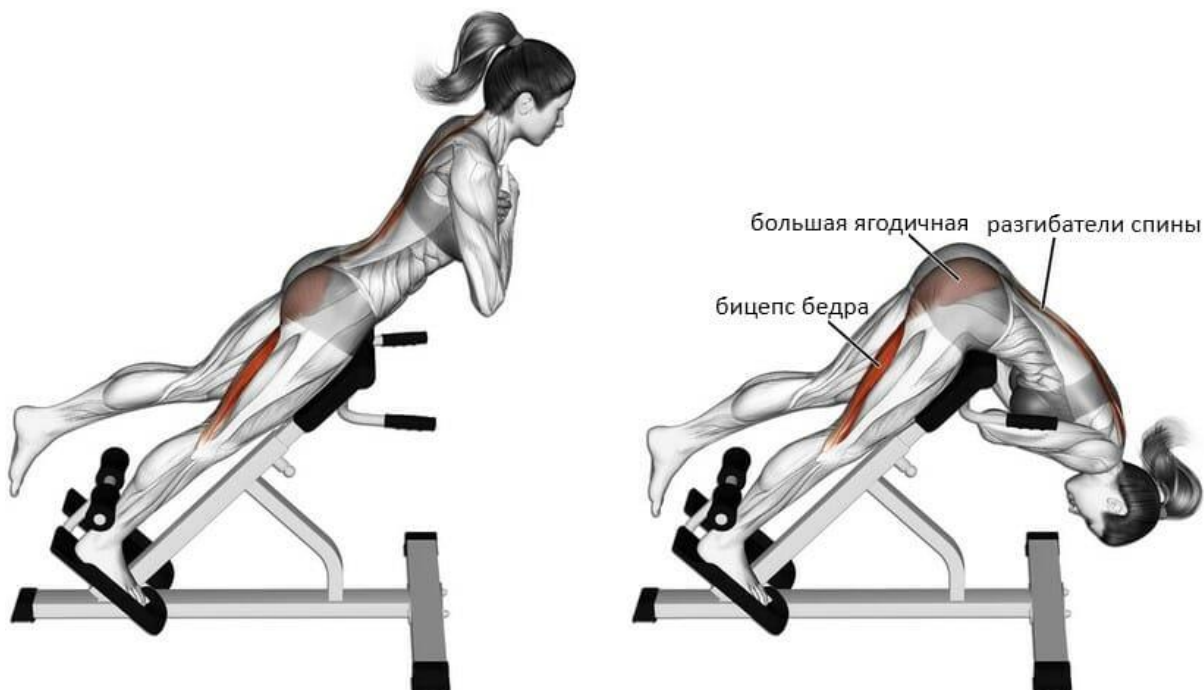
Мышечный атлас

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

- таргетируемая – задняя поверхность бедра;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая;

- стабилизаторы – разгибатели спины, широчайшие, большая круглая, задняя дельта, бицепс, трицепс (длинная головка), брахиалис, брахиорадиалис, трапеции (низ/середина), ромбовидные;
- антагонисты стабилизаторов – прямая м.ж, косые.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение гиперэкстензия одной ногой, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- улучшение формы ягодиц;
- развитие силы бицепса бедра (вариант с дополнительным отягощением в руках);
- формирование явного перехода от ягодиц к бедрам;
- укрепление низа спины;
- увеличение силы мышц разгибателей и кора;
- увеличение высоты вертикального прыжка.

Техника выполнения

Гиперэкстензия одной ногой относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Займите стандартное положение в тренажере для гиперэкстензии под углом. Вытащите одну ногу из нижней опоры и слегка отведите назад. Скрестите руки на груди или заведите их за голову. Статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните опускать свое тело вниз, сгибая спину и растягивая мышцы бедра. Дойдите до нижней точки, на выдохе, за счет силы бицепса бедра, верните спину в ИП. Зафиксируйтесь в верхней точке траектории на **1-2** счета. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта гиперэкстензии одной ногой существуют несколько вариаций упражнения:

- в горизонтальном положении;
- с дополнительным отягощением в руках.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- опускайтесь вниз до комфортного растяжения в бицепсе бедра;
- возвращайтесь в исходное положение не за счет спины, а за счет сокращения мышц задней поверхности бедра;
- на протяжении всего движения держите ягодицы сжатыми/напряженными;
- на протяжении всего движения не сгибайте ноги в коленных суставах;
- плотно прижимайте бедро к подушкам тренажера;
- не прогибайтесь спиной назад, разгибайтесь только до позиции прямой линии спины и ног;
- в верхней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета;
- по мере прогресса используйте дополнительное отягощение;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз; выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3/15-20**

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

Какое упражнение лучше всего нагружает заднюю поверхность бедра?

Мы привыкли считать, что самые популярные упражнения на бицепс бедра являются и самыми лучшими. Однако данные по электрической активности мышц, в частности, исследования Tsaklis P, Malliaropoulos N (*Open Access Journal of Sports Medicine, США 2015*) говорят, что лучшими являются следующие упражнения (со средними значениями ЭМГ):

- удержание на весу прямой ноги в позиции мостик с отрывом спины от пола, **150**;
- сгибание ног лежа с фитболом, **110**;
- удержание на весу скрещенной ноги в позиции мостик с отрывом спины от пола, **80**;
- выпады, **16**.



Вывод: не всегда привычные движения являются самыми эффективными. Если хотите улучшить состояние задней поверхности бедра, тогда используйте как статические, так и динамические упражнения.

Гиперэкстензия это безопасное для спины упражнение?

Очень часто в залах можно столкнуться с ситуацией, когда посетители выполняют это упражнение с большим весом отягощения, порядка **25-40** кг. Разгибатели действительно сильные мышцы, но для офисной спины использование таких весов может привести к травме. В большинстве своем, придя в зал, человек имеет какие-то проблемы со спиной или позвоночником: протрузии, маленькие грыжи, сколиоз и тп. Причем болезни эти не обязательно подтверждены. То, что у Вас идет вес в этом упражнении не значит, что его нужно постоянно наращивать. Спина от этого не станет сильнее. Наоборот, вы можете ухудшить ситуацию. Нам

же нужно долголетие в спорте и хорошее самочувствие после прекращения тренировок, а не отложенные последствия занятий. А гиперэкстензия с излишним весом может “вылезти” Вам болями в спине.

Вывод: не переусердствуйте как с весом, так и частотой выполнения этого в целом полезного для спины упражнения. Все выполняйте с “царем в голове” и в меру. Собственно, это все, о чем хотелось рассказать. Переходим к...

Послесловие

Гиперэкстензия одной ногой – модификация всем известного упражнения, нацеленная на ягодичные мышцы и бицепс бедра. Используя её в своих тренировках на низ, Вы обязательно улучшите форму ягодиц и бедер :). Как, внедрите нашей рекомендации?