

Отведение ноги назад с упором на руки.

Изучаем все тонкости и секреты.

Физкульт-привет, уважаемые читатели!

На календаре среда, **18** мая, а это значит, что на проекте [Азбука Бодибилдинга](#) время для технической заметки, и сегодня мы поговорим про отведение ноги назад с упором на руки. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения, также мы выясним степень эффективности и целесообразности включения упражнения в свою тренировочную программу.

Отведение ноги назад с упором на руки



Итак, занимайте свои места в зрительном зале и на галерке, мы начинаем.

Отведение ноги назад с упором на руки. Что, к чему и почему?

Автору этих строк очень часто приходится наблюдать в зале за вновь прибывшими и уже закоренелыми фитоняшками. Ну, во-первых, дам всегда было на порядок больше (сейчас их стало не в пример много), а во-вторых, за ними, знаете ли, наблюдать много приятнее, чем за качатами :). Так вот, Ваш покорный слуга заметил одну тенденцию, – буквально все, поголовно, барышни используют одни и те же упражнения на ягодицы. Думаю, каждая из читающих эти строки с ними знакома, это приседания, [выпады](#), [жимы ногами](#) в тренажере. Конечно, база

является формирующей основой, но часто из-за неправильной постановки ног, труженицы получают минимальное развитие жени (не имя) и существенное переднего бедра/квадрицепсов. В этой заметке мы разберем упражнение, которое прицельно будет развивать то, что нужно, и придаст более аппетитные формы Вашей пятой точке.

Примечание:

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

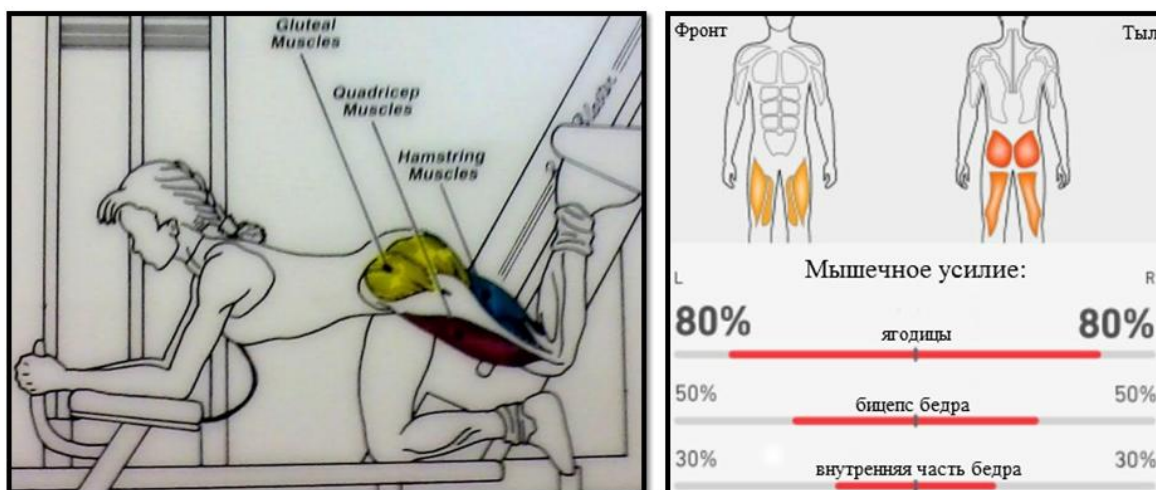
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку ягодичных мышц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная;
- синергисты – большая приводящая;
- стабилизаторы – разгибатели спины, косые мышцы живота, средняя/малая ягодичные;
- антагонисты-стабилизаторы – бицепс бедра, прямая мышца живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя отведение ноги назад с упором на руки, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изменение формы ягодиц и придание им большей округлости;
- развитие и подтяжка мышц внутренней части бедра;
- развитие силы бицепса бедра;
- “подсушка” области бедер (при выполнении в определенном стиле);
- возможность выполнять при проблемах со спиной (например, грыже);
- возможность выполнять без наличия специальных тренажеров и в домашних условиях.

Техника выполнения

Отведение ноги назад с упором на руки относится к уровню начальной сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

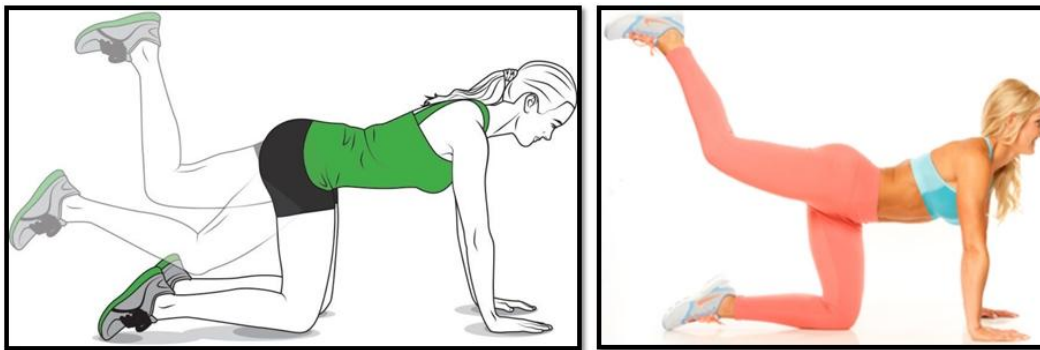
Шаг №0.

Постелите на пол фитнес-коврик и займите на нем положение стоя на коленях с упором на вытянутых руках на ширине плеч. Спину держите ровно, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

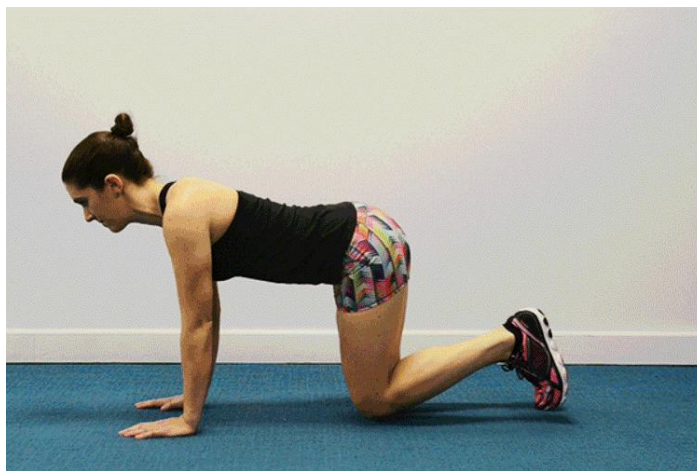
Шаг №1.

Вдохните и на выдохе отведите правую ногу (согнутую под углом **90** градусов) до позиции, куда заднее бедро не выровняется с горизонтом корпуса (не станет параллельным полу). Задержитесь в конечной точке траектории на **1-2** счета, произведя пиковое сокращение. На вдохе верните ногу в ИП. Выполните заданное количество повторений одной ногой, а затем смените на другую.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



Вариации

Помимо классического отведения ноги с упором, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- отведение с эластичной резинкой;
- толчок платформы;
- отведение ноги на специальном тренажере;
- отведение с отягощением/гантелью в области подколенного сухожилия.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- держите угол в коленном суставе поднимаемого бедра **90** градусов;
- в верхней точке задерживайтесь на **1-2** счета, производя пиковое сокращение и сжимая ягодицы;
- держите пятку тренируемого бедра параллельной полу;
- во время подъема двигайте бедро по одной траектории и не елозьте им;
- сохраняйте постоянное напряжение в бицепсе бедра/ягодицах и не ставьте на пол отводимую ногу;
- на протяжении всего движения держите спину прямой;
- не используйте читинг и не помогайте себе корпусом;
- по мере прогресса в упражнении используйте дополнительное отягощение в виде гантели, расположенной в области подколенного сухожилия;
- техника дыхания: выдох — при отведении ноги назад/на усилие; вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **22-25** каждой ногой.

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

Отведение ноги назад с упором на руки – эффективное упражнение для ягодиц?

Следующая информация для большинства барышень может стать шоком и, возможно, полностью перевернёт их понятие о тренинге ягодиц. Согласно исследованию “American Council on Exercise” от **2006** года отведение ноги назад с гантелью показало высокие значения ЭМГ активности ягодиц, сопоставимые со значениями в таких упражнениях, как выпады и приседания со штангой на плечах.

Таким образом, данное движение может стать отличным дополнением к базовой ПТ ягодиц.

Как эффективно проработать ягодицы?

Следующая стратегия позволит дать стимул к изменению Вашей жени. Стройте тренировку по такой схеме: **1** базовое упражнение, например, [приседания в Смите](#) с выносом ног вперед, а затем “изолированное”, например, ягодичный мостик. Затем такая связка, – жим ногами с высокой постановкой ног и отведение ноги назад с упором. В отношении количества подходов/повторений придерживайтесь таких значений – **3** подхода, количество повторений – **8-10** в базовом варианте и **22-25** в “изолированном”.

Такая схема позволит удивить Ваши ягодицы и даст хороший стимул к их росту, не верите? А Вы попробуйте!

Собственно, с сутовой частью закончили, подытожим все вышесказанное.

Послесловие

Подошла к концу очередная, фиг уже знает какая по счету, техническая заметка, в ней мы познакомились с отведением ноги назад с упором на руки. Уверен, Вы до сего момента не использовали это упражнение в своей тренировочной программе, а посему есть повод его протестировать и понять, “зацепит” ли оно Ваши ягодицы. Если нет, то в одном Вы можете быть уверены **100%**, – оно зацепит окружающую мужскую аудиторию, и из зала Вам уже не придется чапать до дому одной :).

На сим все, до пятницы!