

Обратные выпады. Изучаем все тонкости и секреты.

Приветствую, соратники!

На календаре среда, 1 июня, а это значит, время технической заметки на **Азбука Бодибилдинга**, и сегодня мы познакомимся с обратными выпадами. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения, также мы выясним степень эффективности упражнения и проведем его некоторый сравнительный анализ.



Итак, занимайте свои места, приступим к вещанию.

Обратные выпады. Что, к чему и почему?

Да будет Вам известно, барышни, но бедра самая первая часть, с которой начинают “плыть” ноги. Под последним я имею ввиду не плавание в бассейне, а изменение кондиций в худшую сторону, в частности появление ряби и желеобразной консистенции в области квадрицепса (в т.ч. внутренней части) и бицепса бедра, вследствие ослабления тонуса мышц. Причем такую картину можно наблюдать не только у женщин за 40, но и, как говорил Карлсон, у барышень в самом расцвете сил. И порой выходом для многих является ношение

летом не юбок и коротких шорт, а джинсов и различного рода брюк. Эта заметка призвана поспособствовать в решении вопроса улучшения состояния бедер, и поможет нам в этом упражнение обратные выпады.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых многосуставных с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку мышц переднего бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – четырехглавая мышца бедра/квадрицепс;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножная;
- стабилизаторы – разгибатели позвоночника, малая/средняя ягодичные, квадратная мышца поясницы.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя обратные выпады, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц бедра;
- увеличение массы квадрицепсов (при определенном стиле выполнения);
- подтяжка мышц внутренней поверхности бедра (особенно актуально для женщин);
- общая тонировка мышц ног;
- убор желеобразного состояния по всей окружности бедер;
- подсушка бедер (при определенном стиле выполнения);
- развитие силы мышц кора;
- развитие выносливости;
- повышенная энергозатратность — сжигание относительно большого количества калорий;
- улучшение гибкости;
- улучшение баланса и координации;
- улучшение показателей в силовых упражнениях на ноги – приседания со штангой, жим ногами.

Техника выполнения

Обратные выпады относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

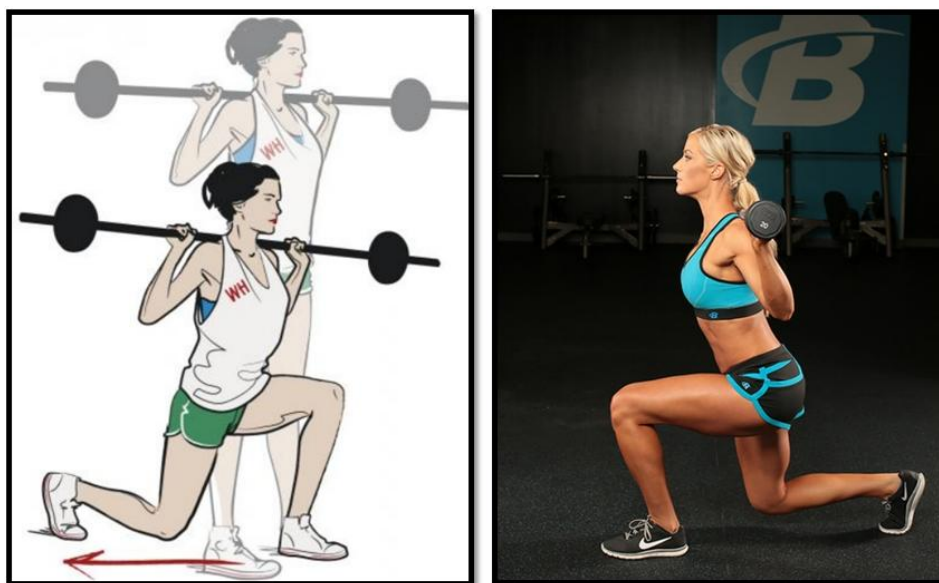
Шаг №0.

Загрузите штангу необходимым весом и примите ее на трапеции, как при выполнении приседаний. Держитесь ровно, сведите лопатки, ноги установите на ширине плеч, а взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе сделайте шаг назад, например, правой ногой. Делая выпад, не касайтесь коленом пола. На выдохе, сохраняя равновесие, вернитесь в ИП, обратно приставив ногу. Повторите заданное количество раз, затем смените ногу для выпада.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



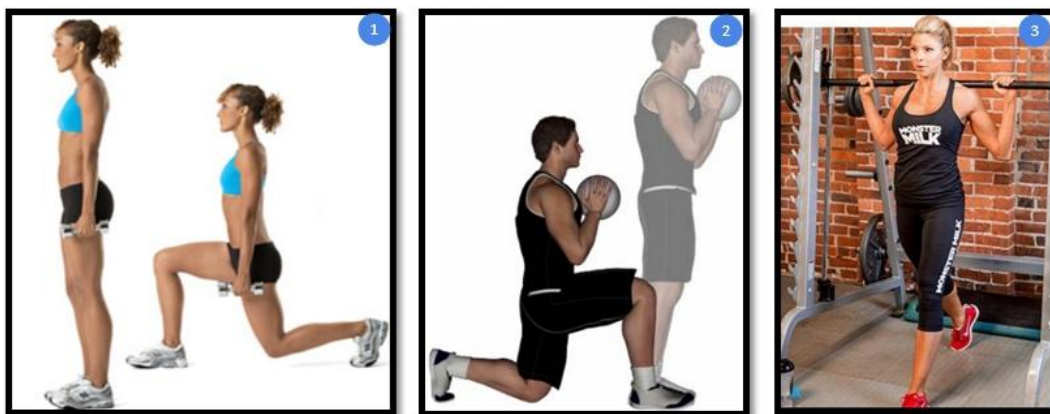
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта обратных выпадов, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- с гантелями в каждой руке;
- с одной гантелью/мячиком у груди;
- в Смита.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите спину ровно, – не заваливайте ее вперед/назад;
- следите за шириной шага, она должна быть такой, чтобы угол в коленном суставе составлял **90** градусов;
- не опускайте на пол колено ноги, которой сделали выпад, сохраняйте небольшой зазор;
- возвращаясь в исходное положение не за счет толчка носком ноги в выпаде, а за счет ноги, которая находится впереди;
- оптимальный вариант выполнения – боком к зеркалу, в таком случае можно наблюдать за собственной техникой со стороны и вносить необходимые коррективы;

- не смотрите под ноги, а устремите взгляд вперед;
- техника дыхания: выдох — при подъеме вверх/на усилии; вдох – при опускании вниз;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **10-12**.

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

Обратные выпады эффективное упражнение для ягодиц?

Многие барышни любят делать выпады в ключе развития ягодиц. Они говорят, что чувствуют их работу, как они горят и прочее разное, однако данные по ЭМГ активности мышц, приведенные в журнале *Journal of Strength and Conditioning Research* (США) за **2014** год, говорят о достаточно низком (до **40**) проценте активации большой ягодичной мышцы. Повышенная же активность наблюдается у квадрицепса. Таким образом, выполняя выпады (в т.ч. прямые), Вы в большей мере разовьете переднее бедро, чем ягодицы.

Когда и какие выпады лучше включать в свою тренировку ног?

Что касается направленности выпадов – передние или задние, то обратные должны стать Вашим выбором при проблемах с коленями, т.к. именно они наиболее щадяще относятся к последним, ввиду создания меньшей нагрузки. Касательно очередности включения выпадов в свою ПТ, то тут все зависит от целей. Если это максимальное, массовое развитие переднего бедра, то выпады должны идти **1-2** упражнением по схеме **3** подхода по **6-8** повторений. Если целью стоит подсушка бедер, то лучше поставить их в конец тренировки и придерживаться схемы **5-6** подходов по **20-25** повторений на каждую ногу или использовать метод суперсет.

Сомневаетесь в действенности этих стратегий тренинга? А Вы попробуйте, и сомнения, как рукой, снимет.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

Послесловие

Подошла к концу очередная заметка технического цикла, сегодня мы разбирали обратные выпады. Разумеется, теория не может дать ответ о хорошесть упражнения для Вас, а может это сделать только практика, посему дуем в зал и пробуем все на себе, удачи!