

# Упражнение складной нож. Изучаем все тонкости и секреты.

Физкульт-привет, всем начинающим и активно продолжающим!

На календаре среда 6 июля, а это значит, что пришло время для технической заметки на Азбука Бодибилдинга, и сегодня мы поговорим про упражнение складной нож. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## Упражнение складной нож



Итак, расслаживайтесь поудобней и слушайте внимательно.

## Упражнение складной нож. Что, к чему и почему?

Качаете ли Вы пресс, мои уважаемые, а если да, то какие упражнения используете? Дайте-ка попробую угадать, скорее всего, это скручивания лежа

(классические кранчи лежа на полу) и планка. Обычно именно такой классический набор использует большинство посетителей тренажерных и homemade залов. А знаете ли Вы, что на пресс существует порядка **50** упражнений и для выполнения большинства из них не нужно никакого фитнес-инвентаря и центров, а достаточно коробки о четырех стенах, т.е. своей квартиры. Вообще, прессные вопросы будоражат не только мужские, но и женские умы, ибо какой барышне не хочется иметь плоский животик и тонкую талию? Вот как раз решением этих задач мы сегодня и займемся, и поможет нам упражнение складной нож, поэтому прошу любить и жаловать.

### ***Примечание:***

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

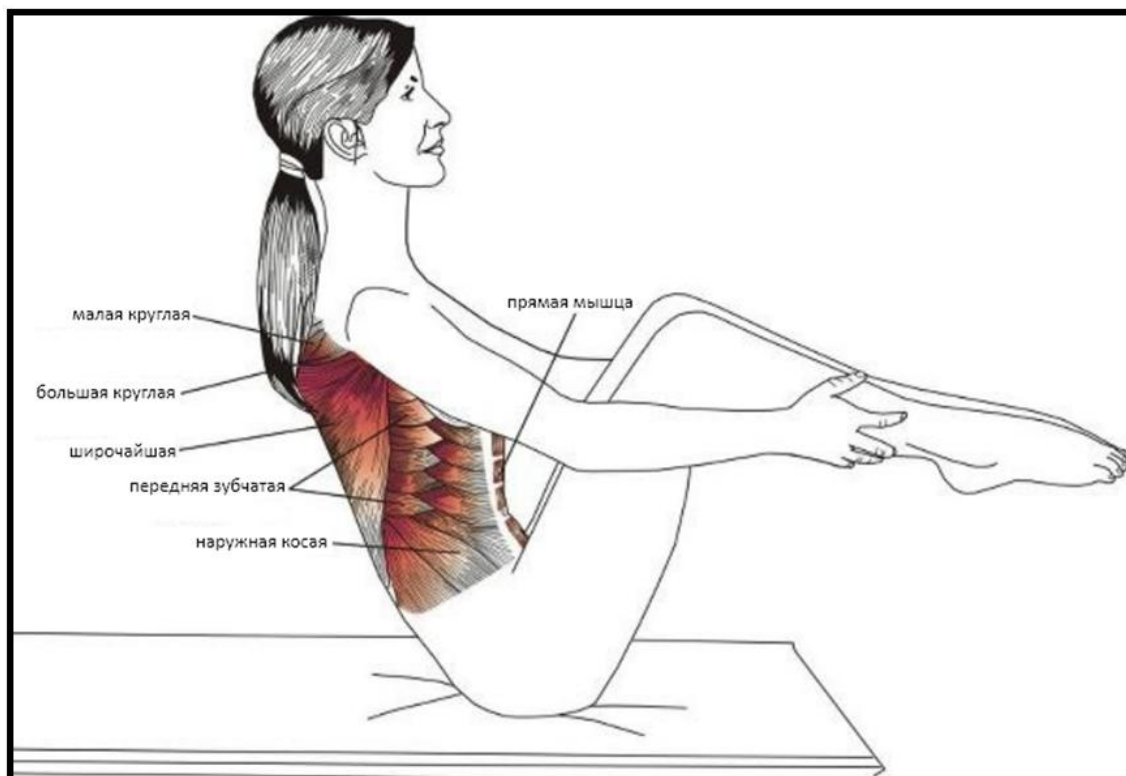
## **Мышечный атлас**

Упражнение относится к классу базовых с типом силы pull (тянуть/подтягивать) и имеет своей основной целью проработку абдоминальной области живота.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – прямая мышца живота;
- синергисты – подвздошно-поясничная, гребенчатая, тензор широкой фасции, портняжная, длинная/короткая приводящие, косые мышцы живота;
- динамические стабилизаторы – прямая мышца бедра.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение складной нож, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц всего пресса;
- формирование кубиков пресса;
- подсушка и придание рельефа мышцам живота (при определенной стратегии выполнения);
- затрата относительно большого количества энергии (энергозатраты);
- укрепление мышц спины;
- улучшение осанки;
- развитие баланса тела.

## Техника выполнения

Складной нож относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

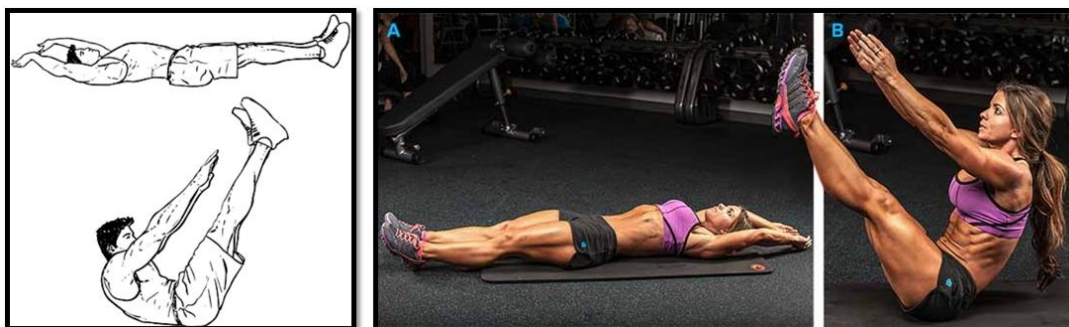
## Шаг №0.

Лягте на пол/коврик на спину и вытяните руки назад за голову, а прямые ноги расположите рядом друг с другом (сомкнутое положение). Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе одновременно подведите руки к ногам, складываясь пополам, как перочинный нож. Задержитесь в сокращенной позиции на **1-2** счета и затем на вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта упражнения складной нож существует несколько вариаций, в частности:

- с половинной амплитудой;
- с касанием руками стоп (полная амплитуда);
- с фитнес мячом в руках.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите руки и ноги параллельными друг другу;
- в конечной точке траектории задержитесь на **1-2** секунды, производя пиковое сокращение;
- высота подъема ног (угол отрыва от пола) может быть разной, подберите вариант наиболее сложный для себя;
- при разгибании (возвращении в ИП) не кладите ноги и руки на пол, а сохраняйте постоянное напряжение в мышцах;
- по мере прогресса в упражнении в качестве отягощения используйте дополнительный вес (блин в руках за головой);
- техника дыхания: выдох — при складывании/на усилии; вдох — при раскладывании;

- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **20**.

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

### Упражнение складной нож эффективно для пресса?

Данные электрической активности, полученные American Council on Exercise (ACE, 2015) в результате сравнения основных упражнений на пресс, говорят о том, что складной нож входит в топ-**10** оных, развивая силу прямых мышц живота так же хорошо, как и мышц кора. Другими словами, упражнение многофункциональное и развивает сразу **2** качества.

### Я девушка, как мне накачать, а не перекачать пресс и сузить талию?

Тонкая талия и плоский животик, это, наверное, вторые по значимости цели (после накачки ягодиц), которые преследует каждая вторая (а может и первая) представительница прекрасного пола, начинающая ходить в зал. Однако часто дамочки идут от своих целей в совершенно противоположном направлении, т.е. вместо убора боков, они разрастаются еще больше, вместо узкой талии получается выпирающий живот. Поэтому, чтобы правильно решить озвученные задачи, попробуйте следующую стратегию тренинга:

- тренируйте мышцы пресса не более **2-3** раз в неделю (с отстоянием **2** дня);
- не используйте большой (от **10** кг) дополнительный вес в упражнениях на пресс;
- не залипайте на “боковые” упражнения, как-то боковая экстензия и наклоны в сторону с гантелью в руке, выполняйте их не более **1** раза в неделю;

- на каждой тренировке (имеется ввиду из 3-х в неделю) используйте разные упражнения на разные (все) отделы;
- завершайте тренировку пресса статическим упражнением, как-то планка или динамический прокат ролика;
- выполняйте упражнение вакуум живота минимум 3 раза в неделю с утра на голодный желудок, 3-4 подхода, 10 раз по 15 секунд удержания сокращений;
- после тренировки производите кручение обруча, начиная с 5-7 минут и доводя время до 25-30;
- придерживайтесь такой схемы минимум 2,5-3 месяца.

Сомневаетесь в действенности этой стратегии тренинга? А Вы попробуйте, и сомнения тут же развеются.

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

## **Послесловие**

Еще одним упражнением пополнилась наша техническая коллекция, и называется оно складной нож. Уверен, что многие, особенно молодые мамочки, желающие привести свой животик в порядок, возьмут его на вооружение и уже в скором времени вернут себе прежние тонкие “животные” формы. Ведь вернете, а?

На сим все, рад, что провели это время в нашей, надеюсь, нескучной компании, до скорых встреч!