

Гиперэкстензия на фитболе

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались, здравствуйте! И на повестке дня - гиперэкстензия на фитболе. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.



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

Гиперэкстензия на фитболе. Что, к чему и почему?

"У вас на сайте совсем нет упражнений с фитболом. Начните их разбирать!" - именно таким образом звучит один из последних читательских наказов. Вы просите в рамках нашей технической рубрики давать информацию об упражнениях на мяче. Просили? Получите :). Гиперэкстензия на фитболе – вот что мы сегодня разберем. Поехали!

Примечание:

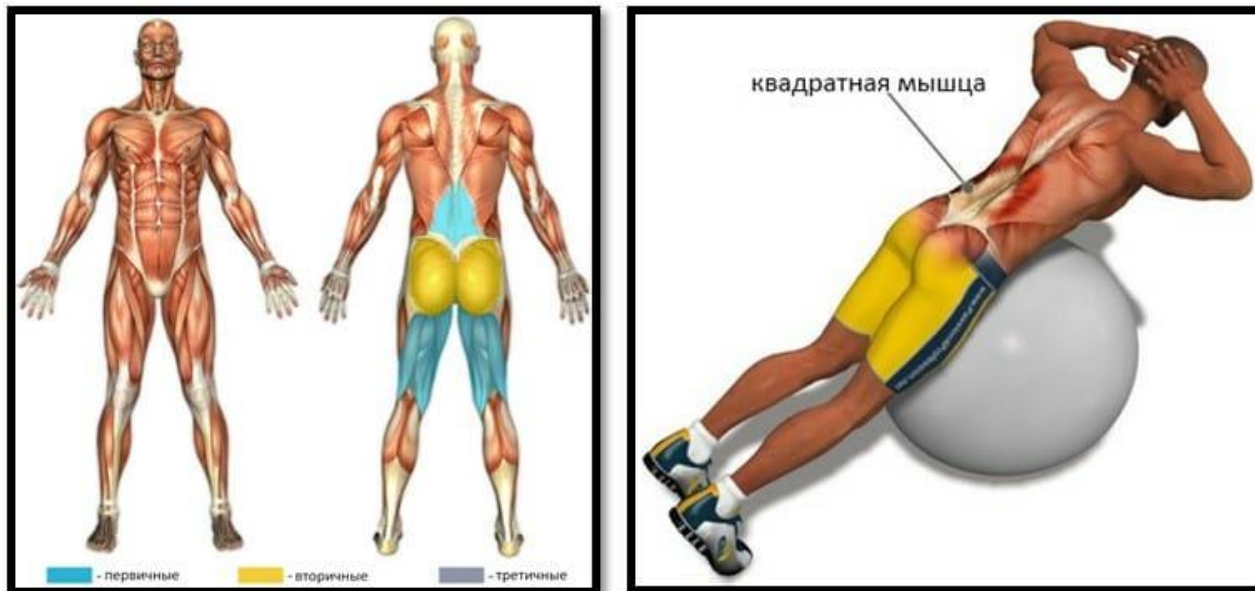
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

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

- таргетируемая – разгибатели спины;
- синергисты – нет;
- стабилизаторы – ременная мышца.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- укрепление низа спины;
- увеличение силы мышц разгибателей и кора;
- улучшение осанки;
- профилактика травм и реабилитация после грыж дисков;
- повышение возможностей в увеличении веса отягощения в тянущих упражнениях.

Техника выполнения

Гиперэкстензия на фитболе относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Расположитесь на фитболе лежа на животе. Ноги, слегка расставленные в стороны, полностью вытяните назад. Перегнитесь через фитбол так, чтобы нижняя и верхняя части тела не были на одной линии, а образовывали крышу домика. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вниз. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На выдохе начните разгибать корпус вверх, отрывая грудь от фитбола. Зафиксируйтесь в верхней точке траектории на **1-2** счета. Вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта гиперэкстензия на фитболе существуют несколько вариаций упражнения:

- с дополнительным отягощением;
- удержании вытянутой позиции.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- для устойчивости расположите фитбол рядом со стеной и упирайтесь в нее ногами;
- используйте полный диапазон движения, однако не выгибайте спину сильно назад;
- в верхней точке траектории фиксируйтесь на **1-2** счета и дополнительно прожимайте мышцы спины;
- регулируйте устойчивость на фитболе изменением ширины расставленных стоп;
- подбирайте фитбол по своим габаритам: он не должен быть слишком большим или слишком маленьким;
- по мере прогресса используйте дополнительное отягощение;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз; выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3x20**.

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

Какая гиперэкстензия лучше

Вариантов гиперэкстензий существует три: в тренажере, обратная, на фитболе. Многочисленные исследования по электрической активности мышц и, в частности, от ACE (American Council on Exercise, США 2019) показали, что для усиления разгибателей спины лучшим упражнением является гиперэкстензия в тренажере с дополнительным отягощением. Затем идет вариант на фитболе и замыкает тройку обратная гиперэкстензия.

Можно ли выполнять гиперэкстензию при грыжах спины, позвоночных дисков

Существует два противоположных лагеря: за и против выполнения гиперэкстензии при проблемах со спиной. Это действительно так. В одной ситуации упражнение может помочь: ваши болевые ощущения от грыжи купируются, в другой гиперэкстензия, тем более с весом, только усугубит ситуацию. Решением является личная практика. Если у вас есть грыжа и беспокоят боли в спине, то начните в конце каждой тренировки на протяжении 2-х недель выполнять это упражнение. Заметите улучшения – хорошо, продолжайте. В противном случае ищите другие способы накачки спины.

Это все по содержательной части. Переходим к...

Послесловие

Гиперэкстензия на фитболе – наше первое (на самом деле уже третье) мячистое упражнение. Обязательно включите его в свои домашние тренировки и получайте свои дивиденды.