

Фронтальные приседания в Смита. Изучаем все тонкости и секреты

Физкульт-привет, уважаемые читатели, почитатели и прочие личности! На календаре 19 июня, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про фронтальные приседания в Смита. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Фронтальные приседания в Смита



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Фронтальные приседания в Смита. Что, к чему и почему?

Тренажерный зал можно считать состоявшимся, если в нем есть [тренажер Смита](#). А если он есть, значит, на нем можно выполнять фронтальные приседания в Смита. А если их выполнять, то можно...В своих технических статьях мы обходили стороной это упражнение. И сегодня мы исправим это досадное упущение. Поехали!

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/условно-базовых с типом силы push (толкать) и имеет своей главной целью проработку бедер. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетированная – квадрицепс;
- синергисты - большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножные;
- стабилизаторы – разгибатели спины, дельты (передняя/средняя), большая грудная (ключичная), трапеции (верх/середина/низ), леватор лопатки, передняя зубчатая;
- стабилизаторы антагонистов – прямая и косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение фронтальные приседания в Смита, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц ног (передней и задней поверхности бедра);
- тонировка мышц внутренней части бедра и бицепса бедра;
- улучшение формы квадрицепса;
- укрепление мышц пресса и кора;
- улучшение осанки;
- снижение риска получения травм ввиду более “устойчивой” техники.

Техника выполнения

Фронтальные приседания в Смита относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Снарядите машину Смита необходимым весом. Вступите в тренажер, скрестив руки перед собой, расположите штангу у себя на ключицах. Поставьте ноги на ширину плеч, носки слегка разведите в стороны. Снимите штангу со стоек. Спину держите ровно. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе начните сгибать колени и с прямой спиной опускаться вниз. Присядьте до параллели бедер полу (или чуть ниже) и на выдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит следующим образом:



В движении так:

Вариации

Помимо классического варианта фронтальных приседаний в Смита существует несколько вариаций упражнения. В частности:

- без скрещивания рук;
- с широкой постановкой ног.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите спину ровно;
- на протяжении всего движения не опускайте локти вниз;
- не смотрите под ноги, взгляд направлен вперед или вверх;

- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и мощно взрывно поднимайтесь вверх;
- найдите устойчивую позицию, чтобы не заваливаться вперед. Если у вас есть проблемы с гибкостью каблука, поместите блинчик от штанги под пятки;
- носки могут выходить за пятки;
- выход наверх производите за счет пяток, а не носков;
- при работе со средними весами надевайте атлетический пояс;
- техника дыхания: вдох - при опускании вниз, выдох – при выталкивании вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Фронтальные приседания в Смита – эффективное упражнение для бедер?

В исследовании по электрической активности мышц от Yavuz, Hasan Ulas, Journal of sports sciences, США, **2015** сообщается, что фронтальные приседания обгоняют классические по ЭМГ мышц бедер в среднем на **4-8%**. Другими словами, если ваша цель - максимальное развитие квадрицепсов, то лучше всего для этих целей подходят фронтальные приседания со свободным весом и в Смита.

Как накачать ноги в тренажере Смита

Не растет масса – знакомая, особенно новичкам, ситуация. Чтобы сдвинуть дело с мертвой точки, вам нужно сосредоточиться на разработке самой большой мышечной группы – ногах. И вот какая программа может быть использована:

- продолжительность: **10** недель;
- количество тренировок в неделю: **2**, понедельник/пятница;
- упражнения в Смита: приседания со штангой на спине с широкой постановкой ног; фронтальные приседания с узкой постановкой стоп; прямые выпады; скрестные выпады; приседания с выносом ног вперед;
- количество подходов/повторений: **4x12-15**.

Используя эту программу тренировок, вы в скором времени получите прирост массы низа тела. Собственно, по содержательной части это все. Подытожим.

Послесловие

Фронтальные приседания в Смита – очередное пополнение в нашем техническом пантеоне заметок. Настоятельно рекомендуем попробовать это упражнение и на практике ощутить его преимущества. Удачных тренировок! На сим все. Спасибо, что провели это время в нашей компании. До новых встреч!