

# Упражнение дворник. Изучаем все тонкости и секреты

Привет читателям от писателей! На календаре 25 сентября, среда. А это значит, пришло время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про упражнение дворник. 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, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Упражнение дворник. Что, к чему и почему?

Как люди обычно качают пресс? Делают [скручивания на римском стуле](#), [ножницы](#) или [планку](#). Много сетов и повторений, дополнительный вес... Но знаете, что? Таким способом шесть кубиков не накачать. А вот если включить в программу упражнение дворник, то результата вы добьетесь быстрее. Почему? Вот это мы и выясним в продолжении поста. Поехали!

### Примечание:

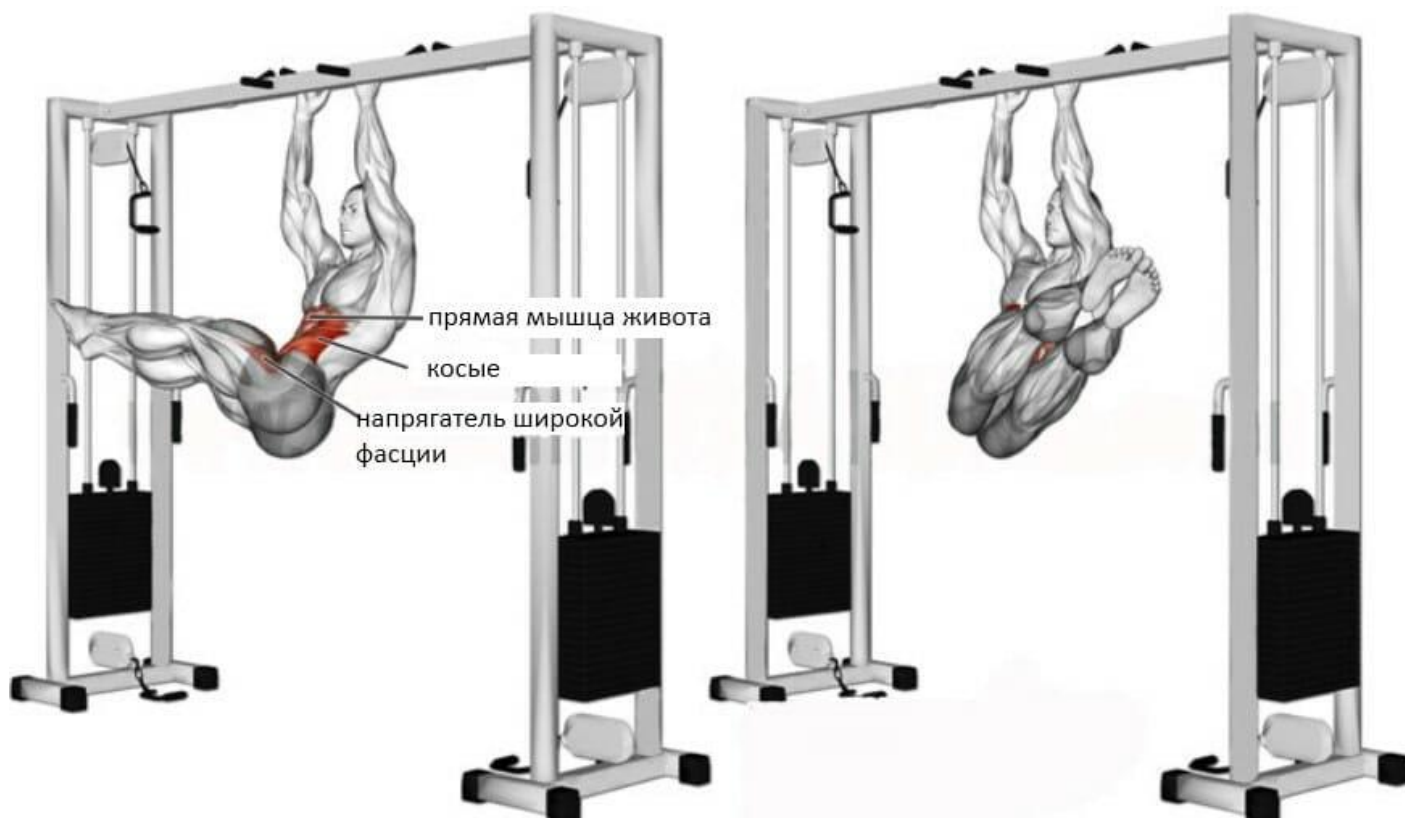
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых и имеет своей целью проработку всего пресса. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- первичные: таргетируемая – прямая мышца живота; синергисты – косые;
- вторичные: разгибатели позвоночника, напрягатель широкой фасции бедра, ягодичные, брахиалис, брахиорадиалис.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение дворник, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц кора;
- подтяжка низа живота;
- изолированная проработка прямого отдела, формирование кубиков пресса;
- сочетание статической и динамической работы мышц пресса;
- повышение детализации (глубины сечения) мышц пресса;
- уменьшение талии;
- стабилизация позвоночника.

## Техника выполнения

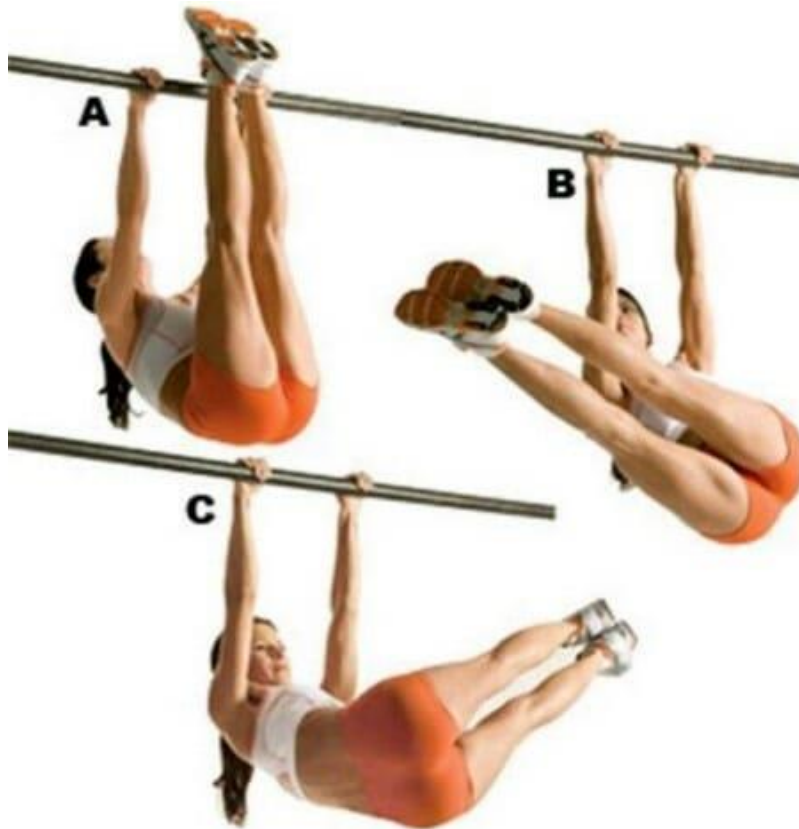
Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Возьмитесь за перекладину турника: хват закрытый, руки на ширине плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вверх. Это ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

На вдохе начните поднимать нижнюю часть туловища с прямыми ногами сначала до позиции уголка (90 градусов), а затем возможно вверх, практически до вертикали. На выдохе, не сгибая ноги, выполните ими движение по дуге в одну сторону (одновременно с этим немного разворачивая ягодицы в противоположную сторону), вернитесь в центр. Выполните упражнение в другую сторону. Это одно повторение. В картинном варианте это выглядит так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта упражнения существует несколько его условно вариаций:

- лежа на спине;
- лежа на спине с фитболом между ног.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- выполняйте каждый поворот медленно и подконтрольно;
- старайтесь поднять таз вверх как можно выше, чтобы ноги были в вертикальном положении;
- при каждом повороте корпуса в сторону направляйте таз в противоположную сторону от движения;
- в каждой из конечных точек траектории задерживайтесь на **1-2** секунды и дополнительно прожимайте пресс;

- постепенно прогрессируйте в упражнении: сначала держите уголок, затем вертикаль, потом добавляйте повороты в стороны;
- не выполняйте упражнение, если у вас отчетливо выражен живот;
- дышите в своем темпе, выполняя выдох на сокращении мышц пресса, в конечной точке амплитуды;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **4-5/25-30**.

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

## **Упражнение дворник эффективно для пресса?**

Одни из самых высоких значений ЭМГ активности косых и прямых мышц показаны (согласно отчету специалистов лаборатории из Biomechanics Lab, San Diego State University, USA, **2018**) испытуемыми в упражнениях дворник (**220/350%**), подъемы ног на турнике (**212/310%**), велосипед (**248/290%**). Это говорит о высокой степени вовлечения мышц в работу и их качественную нагрузку.

## **Как накачать пресс и не увеличить талию?**

За компактность талии отвечают косые и поперечные мышцы живота. Неумеренность в нагрузках, слишком большой вес отягощения, частые упражнения на пресс и силовые тренировки оказывают непосредственное влияние на увеличение талии. Приседания с ремнем/поясом, прямые и боковые экстензии в тренажере, а также скручивания с отягощением увеличивают вашу талию в объеме. Исключите или сведите к минимуму их в своих тренировках, и талия начнет уменьшаться. Собственно, это все о чем хотелось бы рассказать, переходим к...

## **Послесловие**

Упражнение дворник в теории понравится многим ввиду своих исключительных качеств. А вот что насчет практики? Это уже предстоит выяснить вам. Идем на турник и выясняем. Удачи!