

Сумо приседания у нижнего блока

Вы не поверите, но это опять мы :). Здравствуйте! На календаре **30** октября, среда, а это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про сумо приседания у нижнего блока. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Сумо приседания у нижнего блока



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Сумо приседания у нижнего блока. Что, к чему и почему?

Мы за разнообразные тренировки! И нам не нравится, что люди в зале используют одни и те же упражнения. Например, девушек хлебом не корми, дай выполнить [приседания со штангой](#), выпады, [ягодичный мостик](#) и [румынскую тягу](#). Конечно, это классные упражнения, но делать их на постоянной основе, особенно если они не дают результата, глупо. В своих предыдущих статьях мы рассматривали необычные упражнения на ноги, и сегодня познакомим вас с вариацией одного классического упражнения, имя которой - сумо приседания у нижнего блока. 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 целью проработку низа тела.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – квадрицепс, ягодицы;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы — бицепс бедра, икроножная;

- стабилизаторы — разгибатели позвоночника;
- антагонисты-стабилизаторов – прямая и косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение сумо приседания у нижнего блока, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение объема ягодиц;
- развитие силы мышц ног;
- развитие силы мышц пресса, кора;
- подтяжка внутренней части бедра;
- укрепление мышц стабилизаторов;
- возможность выполнения при проблемах со спиной (например, протрузиях, грыжах).

Техника выполнения

Сумо приседания у нижнего блока относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Подойдите к нижнему блоку, прикрепите к нему веревочную рукоять. Выставьте нужный вес отягощения. Возьмитесь за рукоять и сделайте 2-3 шага назад. Расставьте ноги максимально широко, разведите носки в стороны. Присядьте до параллели бедер полу или чуть ниже. Вытяните руки вперед. Выпрямите спину. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните разгибать ноги в коленных суставах, подавая бедра вперед и подтягивая вес к себе. В верхней точке траектории задержитесь на **1-2** счета и прожмите ягодицы. Медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит следующим образом:



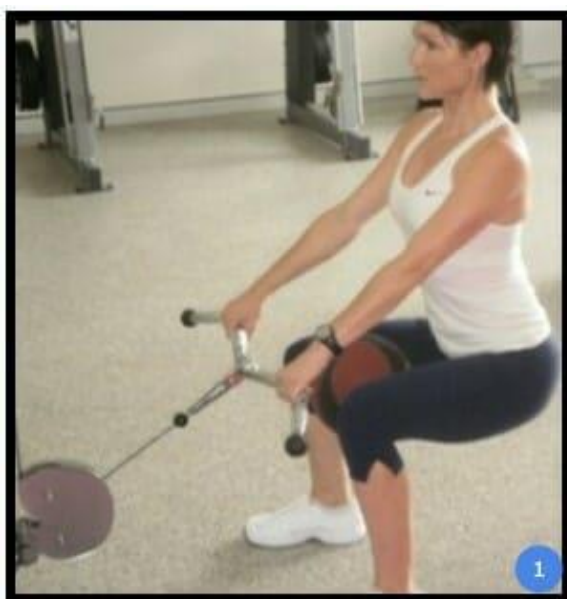
Примечание:

Научись правильно выполнять любые упражнения. [Скачай приложение на телефон>>](#)

Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- приседания с w-образной рукоятью;
- стоя на степ-платформе с утяжелителями на ногах.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- используйте полную амплитуду движения, приседайте “попа в пол”;
- расставляйте ноги по сторонам максимально широко и разводите носки от себя;
- при вставании следите за тем, чтобы вес приходился на пятку;
- не заваливайтесь вперед;
- в верхней точке траектории не разгибайте колени полностью, сохраняйте напряжение в мышцах;
- медленно опускайтесь вниз и взрывно поднимайтесь вверх;
- по мере прогресса в весе используйте атлетический пояс/ремень;
- следите за техникой выполнения встав боком к зеркалу;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **15-18**.

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

Чем отличаются сумо приседания от плие или с широкой постановкой стоп

На самом деле отличия в технике выполнения этих упражнениях минимальны. Они сводятся к ширине постановке стоп, степени разведения носков и глубине приседа. Условно можно сравнить эти упражнения между собой и делать не три, а одно из них.

Сумо приседания – эффективное упражнение для ягодиц?

Нам не удалось найти какие-либо исследования по электрической активности мышц по этому упражнению. Однако это не означает, что оно плохое или малоэффективное. Часто бывает так, что всем известные упражнения на ягодицы не дают лично вам результатов, а новое будет работать на отлично. Поэтому экспериментируйте и пробуйте новые движения.

Можно ли накачать попу, занимаясь дома

Дома мы можем только задать вектор развития ягодиц, подстегнуть их к изменениям, начать изменять форму в лучшую сторону. Однако для серьезной коррекции и увеличения объема нужны тренажеры и достаточные веса. Таким образом, начинать свои тренировки лучше дома, а вот спустя **3-6** месяцев уже изменить программу тренировок и переместиться в зал.

Собственно, это была последняя содержательная информация, переходим к...

Послесловие

Сумо приседания у нижнего блока - **+1** в наш технический пантеон заметок. Необычно и непривычно, но кто знает, может быть, именно это упражнение создано для ваших ягодиц. Попробуйте и узнаете наверняка. Удачи!