

# Скручивания на фитболе. Изучаем все тонкости и секреты.

Как ни странно, но это снова мы. Приветствуем, друзья!

На календаре 29 сентября, среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы познакомимся со скручиваниями на фитболе. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы проведем некоторый сравнительный анализ и выясним степень его эффективности.

## Скручивания на фитболе



Итак, занимайте свои места, приступим-с.

## Скручивания на фитболе. Что, к чему и почему?

На днях к нам в зал нагрянули полчища молодых и зеленых новичков, и, разумеется, они облюбовали прессный тренажер, а точнее - скамью для скручиваний (римский стул). Вообще, очень часто можно заметить, как вновь приходящие выискивают в зале понятный им тренажер и начинают его и себя напрягать до седьмого пота. Так, часто можно заметить, что обстоятельные мужчины в возрасте "за...", у которых имеется лишний вес и живот, хотят убрать последний и залипают на римском стуле, долбя пресс по 50 и более повторений за подход. И хотя все мы понимаем, что живот таким образом не убирается, все равно - традиция никуда не уходит и, хочется надеяться, не уйдет :).

Вообще, если говорить о прессных упражнениях, то все мы порой обходим стороной весьма эффективное из них, и имя ему - скручивания на фитболе. Что оно из себя представляет и почему считается одним из самых лучших, нам и предстоит выяснить далее по тексту.

### **Примечание:**

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

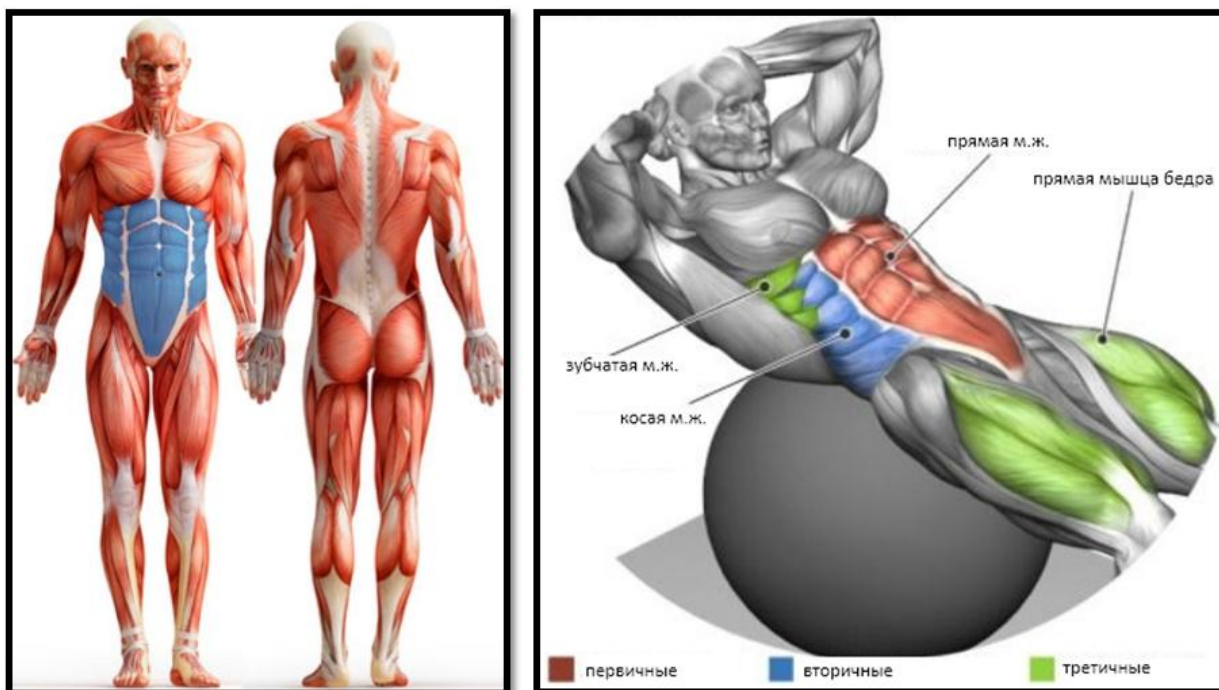
## Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – прямая мышца живота;
- синергисты – косая мышца живота;
- стабилизаторы – нет существенных.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

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

- изолированная проработка прямой мышцы живота;
- развитие силы абдоминального отдела пресса;
- развитие качеств баланс и стабилизация (ввиду неустойчивой поверхности);
- улучшение координации мышечных групп;
- возможность выполнять проблемах с низом спины;
- “удлинение 6 кубиков” за счет бОльшего диапазона движения.

## Техника выполнения

Скручивания на фитболе относятся к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

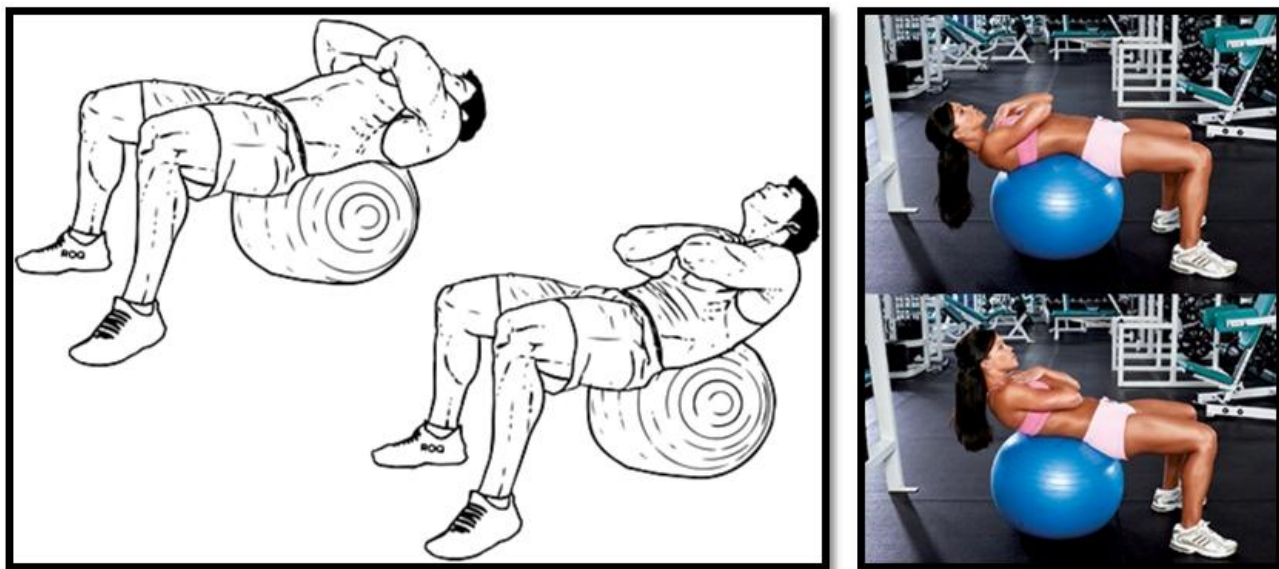
Лягьте на фитбол серединой спины, чтобы низ оказался прижатым к мячу. Согните ноги в коленях до угла **90** градусов и жестко уприте их в пол. Верхнюю часть туловища слегка отклоните назад до

позиции, отличной от параллели. Руки скрестите на груди или держите прямыми рядом с корпусом (или за головой). Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните (при стационарных бедрах) скручиваться вперед, сближая две точки - грудные мышцы и пресс до сильного сжатия последнего. Зафиксируйтесь на 1-2 счета в сокращенной позиции и на вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



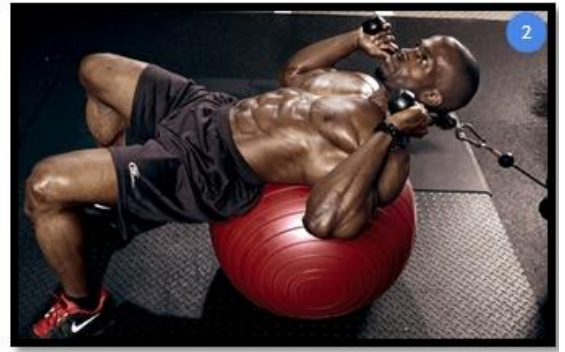
В движении так...



### Вариации

Помимо классического варианта скручиваний на фитболе, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- с дополнительным отягощением в виде гантели/блина
- на нижнем блоке с канатной рукоятью.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения не отрывайте низ спины от мяча - старайтесь сближать две точки (грудь и пресс) вместе;
- для лучшего баланса на мяче располагайте ноги широко;
- полностью растягивайтесь всей площадью спины на мяче;
- не запрокидывайте голову назад;
- в конечной точке траектории произведите пиковое сокращение и задержитесь на **1-2** счета удерживая его;
- выполняйте упражнение в темпе: скручивание вперед быстро **1-2** сек, возвращение в ИП медленней, **3-4** сек;
- по мере прогресса подключайте дополнительный вес в виде гантели/блина;
- техника дыхания: выдох – на усилии/скручивание вперед, вдох – на возвращение в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **20-25**.

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

## Скручивания на фитболе — эффективное упражнение для пресса?

Исследователи из San Diego State University (США, 2016) проанализировали (с помощью метода электромиографии) **10** самых популярных упражнений на пресс на предмет их эффективности. И вот какие ЭМГ данные были получены (для прямого отдела мышц живота):

- упражнение велосипед лежа на полу – **248%**;
- подъемы согнутых коленей с упором на брусьях – **212%**;
- скручивания на фитболе – **139%** (верхний отдел – **131%**, нижний – **139%**);
- обратные кранчи – **109%**;
- скручивания на полу – **100%** (верхний отдел – **100%**, нижний – **100%**).

Результаты исследования говорят о том, что скручивания на фитболе намного перспективнее (в плане воздействия на мышцы пресса) классического напольного варианта, который так распространен среди новичков.

Вывод: если Вы до сих пор предпочитаете скручивания на фитболе классическим скручиваниям на полу, то имеет смысл отойти от привычек и пересмотреть свою прессную ПТ.

Собственно, с сутевой частью закончили, осталось...

## Послесловие

Многие, особенно дамочки, любят тренировать свой пресс, дабы получить плоский живот. Упражнение скручивания на фитболе позволит эффективнее (в сравнении с обычными) двигаться в направлении Ваших целей, а значит - быстрее получить желаемые доски :). На сим все, дуем на тренировку и закрепляем теорию на практике, удачи!

**PS:** а Вы выполняете какие-либо упражнения на фитболе? Есть ли он у Вас вообще?

**PPS:** помог проект? Тогда оставьте ссылку на него в статусе своей социальной сети — плюс **100**