

Скручивания в тренажере сидя. Изучаем все тонкости и секреты

Наше Вам с кисточкой, друзья и боевые подруги!

В эту среду нас ждет, на удивление, прессная статья, и посвящена она будет скручиваниям в тренажере сидя. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою тренировочную программу.

Скручивания в тренажере сидя



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

Скручивания в тренажере сидя. Что, к чему и почему?

Если Вы уже достаточно долго ходите в тренажерный зал, то скорее всего Вам знакомо чувство пресыщенности стандартными упражнениями. Это когда ты знаешь, что нужно тренировать грудь, но на горизонтальный жим лежа ты не можешь больше смотреть. Или когда предстоит тренировка пресса и ты понимаешь, что скручивания на римском стуле уже стоят поперек горла. Что делать в такие “критические дни”?

Правильно, пробовать неклассические упражнения, искать необычные тренажеры, в общем, экспериментировать. В этой заметке мы постараемся разбавить нашу прессную тренировку и внесем в нее разнообразие посредством скручиваний в тренажере сидя.

Примечание:

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

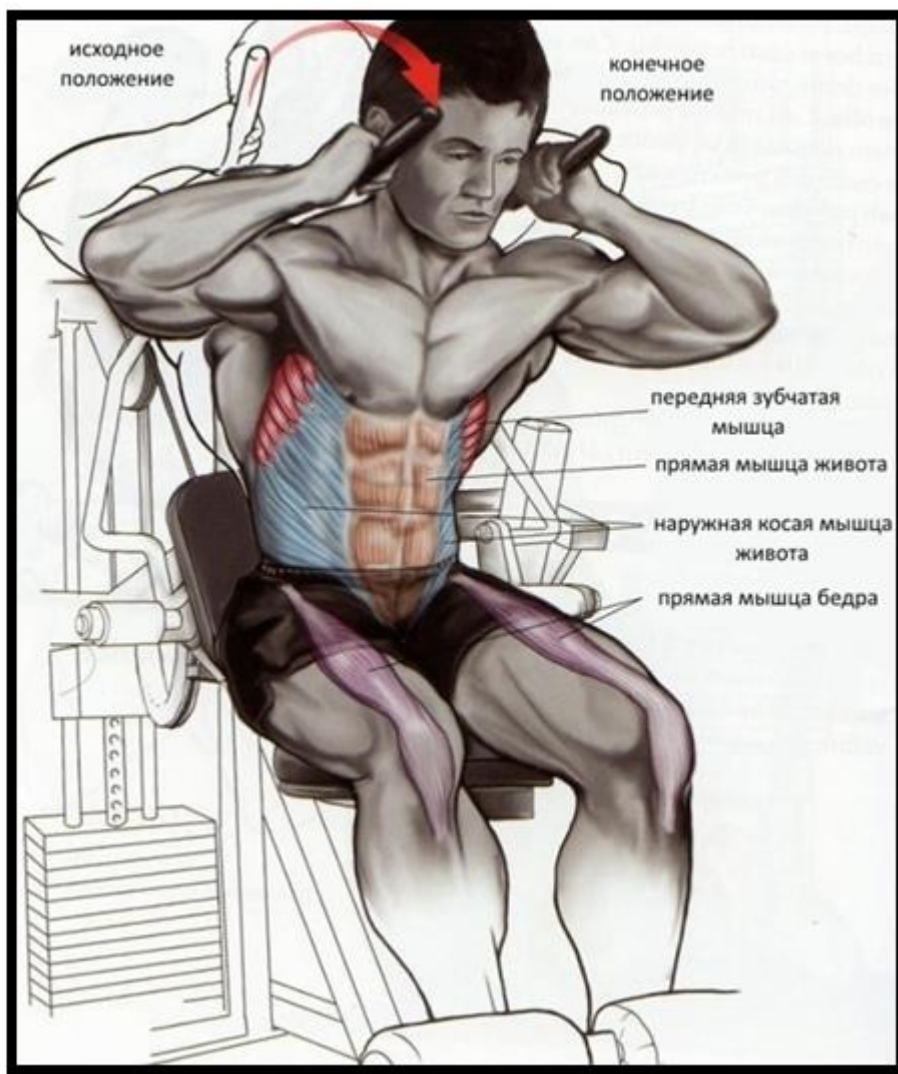
Мышечный атлас

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

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – прямая мышца;
- синергисты – косые мышцы;
- стабилизаторы – большая грудная (стернальная головка), широчайшие мышцы спины, большая круглая, задняя дельта, трицепс (длинная головка).

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение скручивания в тренажере сидя, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная проработка/изоляция прямой мышцы живота;
- развитие силы абдоминальной области живота;
- относительно большой диапазон движения;
- простой контроль со стороны выбора нужного веса отягощения;
- сохранение постоянного напряжения в целевом регионе мышц пресса;
- комфорт выполнения - отсутствие нагрузки на низ спины и шею, в сравнении с вариантом на римском стуле.

Техника выполнения

Скручивания в тренажере сидя относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

Шаг №0.

Сядьте в тренажер для скручиваний, ухватившись руками за верхние ручки, а ноги поместив под валики. Руки должны быть согнуты под углом **90** градусов, чтобы трицепсы “свободно покоились” на средней площадке тренажера (если она есть). Вдохните и отклоните корпус несколько назад, растянув мышцы пресса. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На выдохе, преодолевая сопротивление отягощения, за счет усилия мышц пресса, начните скручиваться вперед. Максимально “сомкните” верх (туловище) и низ тела (колени) и задержитесь на **1-2** счета в такой позиции. Затем медленно и подконтрольно вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



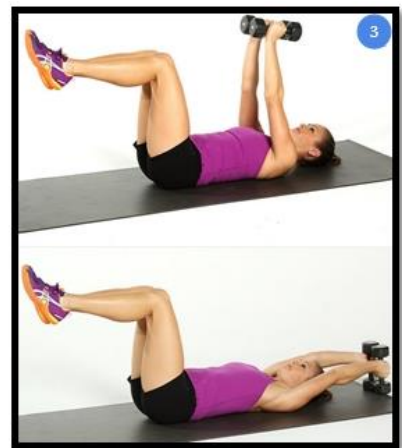
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта скручиваний сидя в тренажере, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- стоя на коленях у блока кроссовера;
- у тренажера верхний блок с канатной рукоятью;
- лежа на спине с гантелями в руках за головой.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- в начальной точке траектории старайтесь увести корпус назад и дополнительно растянуть мышцы пресса;
- в конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета и произведите пиковое сокращение;
- смыкайте верх и низ за счет усилий мышц пресса, а не за счет движения рук;

- медленно и подконтрольно разгибайтесь и взрывно и быстро сгибайтесь;
- не используйте большой вес отягощения;
- выполняйте движение плавно, без рывков и точек отдыха, постоянно удерживая напряжение в мышцах;
- техника дыхания: вдох - на разгибание, выдох – на сгибание/усилие;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3x25**.

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

Скручивания в тренажере сидя VS обычные скручивания с весом. Что выбрать?

Практика исследований об электрической активности мышц говорит о том, что в экспериментах на выявление лучших упражнений на мышцы пресса, чаще всего принимают участие движения свободного характера, т.е. без привязки к конкретной машине-тренажеру. Поэтому что-либо сказать о ЭМГ мышц пресса для варианта сидя в тренажере не представляется возможным, однако данные по скручиваниям лежа на спине с весом и на фитболе с весом, такие:

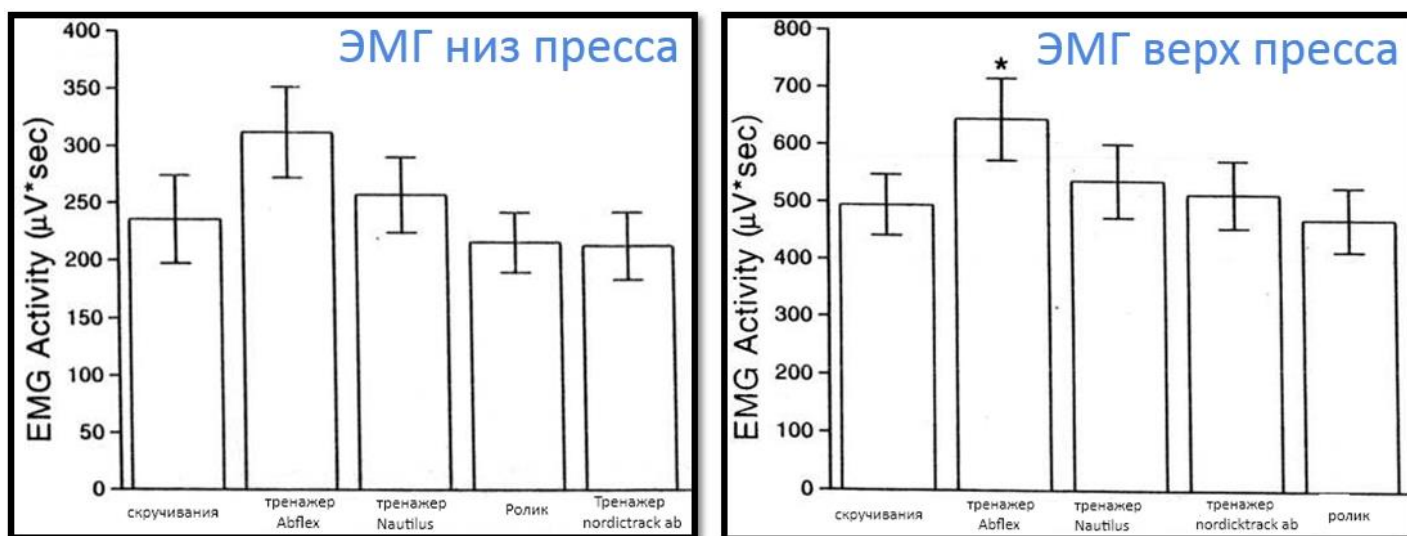
- низ прямой мышцы живота – **83,2**; внутренние косые – **45,2** ; внешние косые – **80,5**;
- низ прямой мышцы живота – **231**; внутренние косые – **55,6** ; внешние косые – **95,8**.

Вывод: скручивания в тренажере (как и лежа на спине) являются далеко не самым эффективным упражнением для абдоминального региона мышц пресса, однако тренажерный вариант более предпочтителен, чем классический, ввиду большей амплитуды движения и меньшей нагрузки на низ спины.

Какой тренажер для пресса лучший?

Данные исследования по ЭМГ при сравнении некоторых моделей тренажеров, опубликованные в Journal of Sport Rehabilitation (США, 2014), показали следующее:

- ЭМГ активность низ прямой мышцы живота (1);
- ЭМГ активность верх прямой мышцы живота (2).



Данные говорят о том, что наиболее эффективной для верха/низа пресса, являются такие “машинки” – Abflex и тренажер скручивания сидя от Nautilus. Поэтому если у Вас есть в зале такие агрегаты, значит Ваш пресс будем в полном порядке.

Собственно, с сутевой частью закончили, осталось подвести итоги.

Послесловие

Какими упражнениями тренировать пресс - это личный выбор каждого. Главное, чтобы тренировки abs не были пресными и, как вариант, с этой задачей Вам помогут справиться скручивания в тренажере сидя. Поэтому дочитываем заметку до конца, затем переписываем свою программу тренировок мышц живота и дуем в зал за новыми не пресными очучениями :).

Чего сидим? Уже можно дуть, дуем!