

Становая тяга на одной ноге. Изучаем все тонкости и секреты.

И, как ни странно, это снова Азбука Бодибилдинга, приветствуем!

Каждую среду у нас традиция— мы ходим в баню, там мы моемся рассматриваем технические заметки, так будет и сегодня и поговорим мы про становую тягу на одной ноге. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

Становая тяга на одной ноге



Итак, сели-встали, поехали!

Становая тяга на одной ноге. Что, к чему и почему?

Позвольте у Вас спросить: Вы часто выполняете в зале необычные упражнения? А почему? Опасаетесь косых взглядов со стороны или просто не в курсе, какие они бывают? В любом случае пора с этим заканчивать :), т.е. хватит отмазываться и лепить отговорки. А просто взять, дочитать заметку до конца и сделать. Как говорится, ничего личного – just do it!

Вообще, в тренажерных залах очень редко можно увидеть, как кто-то выполняет неклассические упражнения. Чаще всего экспериментаторами выступают обожаемые мной барышни. Именно они вносят разнообразие в скучные тренировочные будни и стараются периодически экспериментировать. Часто вслед за ними начинают подтягиваться и дамочки постарше. Ну и крайне неохотно, вяло - мужское население. Однако стоит сказать, что порой вот такие эксперименты позволяют “пробить” целевую мышцу и почувствовать ее по-новому.

Сегодня мы как раз и займемся поиском новых ощущений. И поможет нам в этом, становая тяга на одной ноге.

Примечание:

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

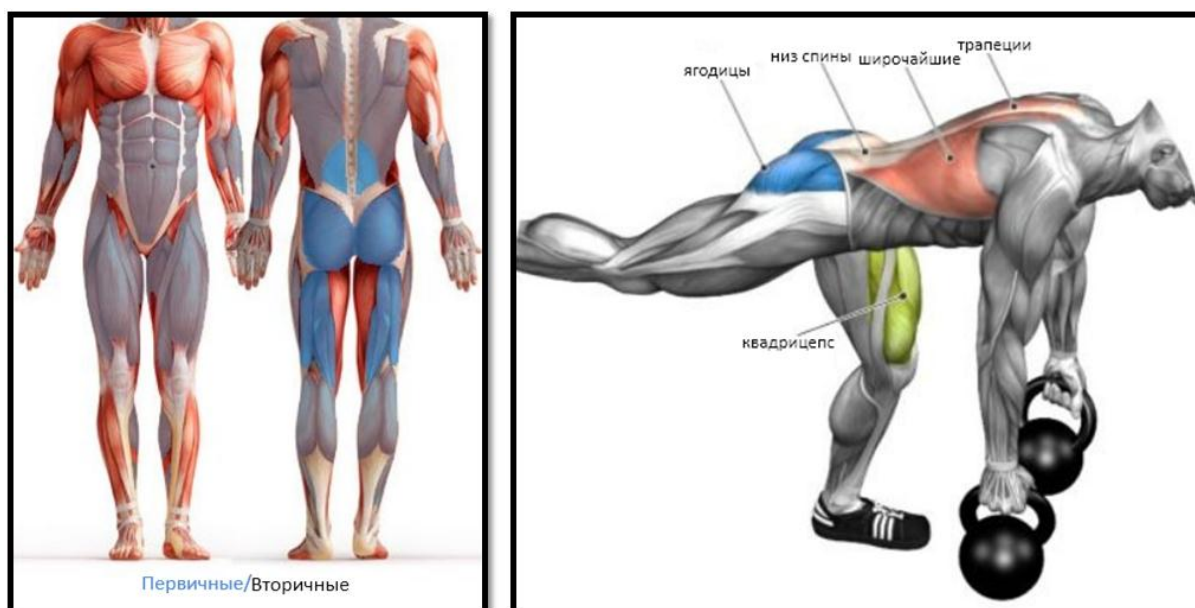
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку ягодичных мышц.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная (опорная нога);
- синергисты – бицепс бедра, большая приводящая;
- стабилизаторы – разгибатели позвоночника, квадрицепс, трапеции (низ, середина, верх), ромбовидные, широчайшие, леватор лопатки, ягодичные (малая, средняя, большая – поднятая нога);
- антагонисты-стабилизаторы – прямая, косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение становая тяга на одной ноге, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная проработка больших ягодичных мышц и задней поверхности бедра;
- работа мышц в эксцентрической (негативной) фазе и их большая “загруженность”;
- коррекция формы ягодиц;
- подсушка нижней части тела (при определенных параметрах тренировки);
- развитие баланса, координации и гибкости атлета;
- улучшение стабильности коленного сустава;
- устранение асимметрии в развитии ягодиц;
- увеличение длины мышц подколенного сухожилия;
- возможность тренировать ноги/ягодицы при проблемах со спиной и невозможности выполнять приседания/жимы ногами.

Техника выполнения

Становая тяга на одной ноге относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

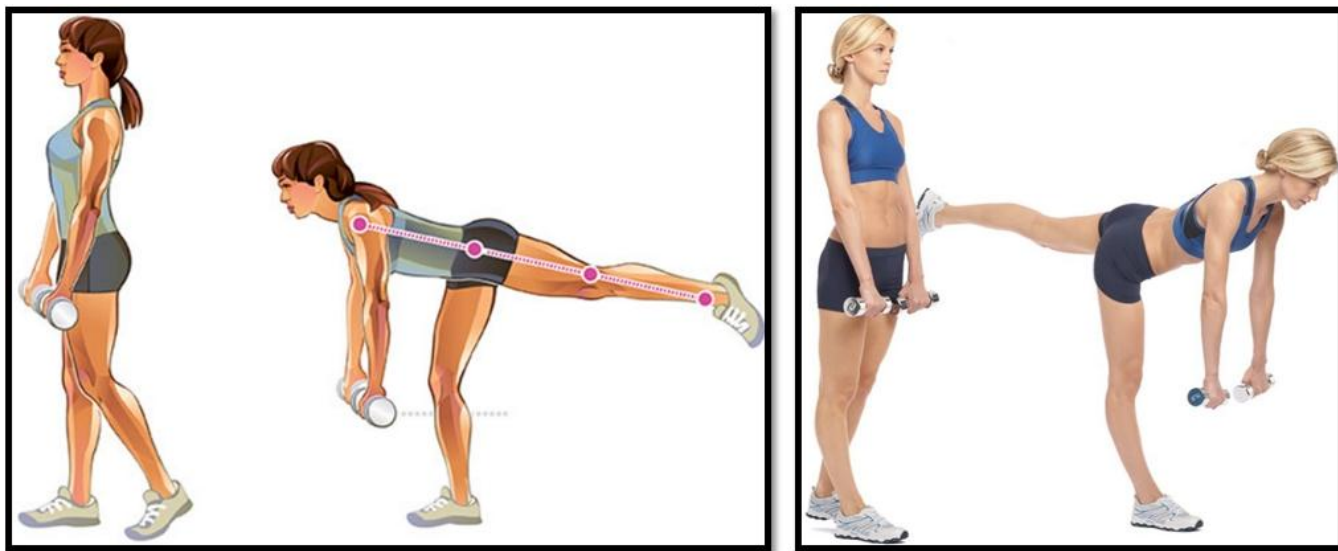
Шаг №0.

Возьмите гантели/гирьки в руки и расположите их у бедер на расстоянии вытянутых рук. Встаньте прямо и слегка отведите левую ногу назад (позиция разножка). Это Ваше исходное положение.

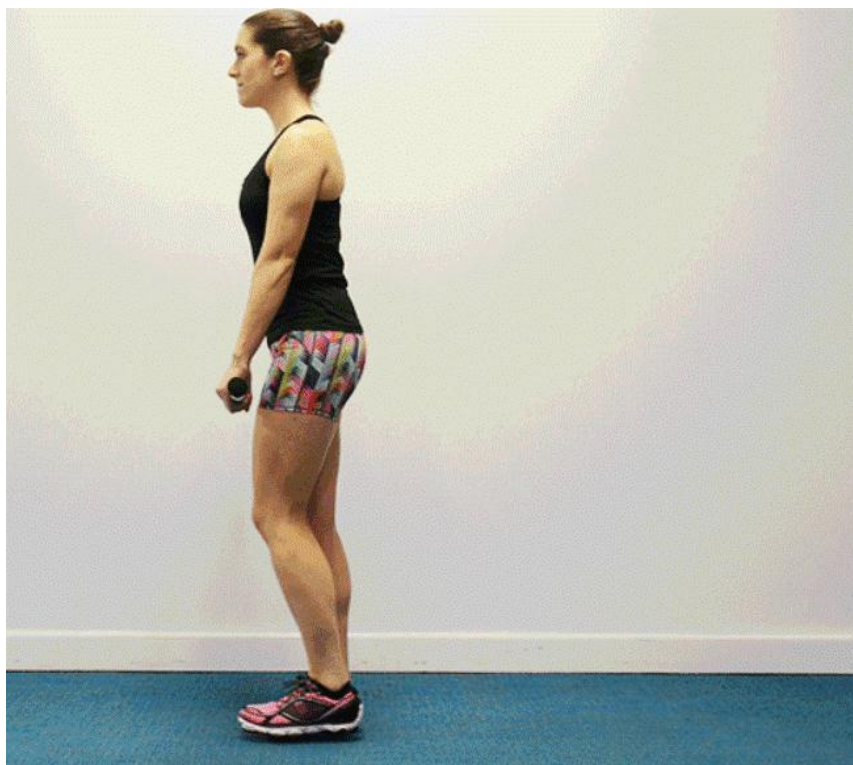
Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните подавать корпус вперед (слегка сгибая колено правой ноги), одновременно отводя свободную левую ногу назад до позиции параллели корпуса с полом. Задержитесь в конечной точке траектории на **1-2** счета и затем на вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



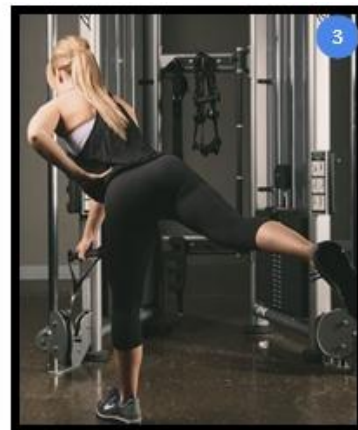
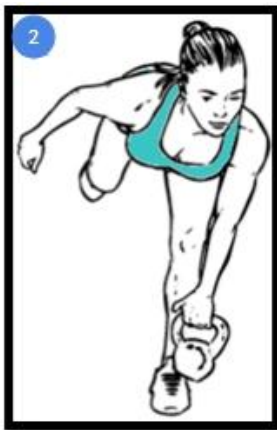
В движении (вариант с бодибаром) так...



Вариации

Помимо классического варианта становой на одной ноге, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- со штангой;
- с отягощением в одной руке;
- стоя у нижнего блока.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения сохраняйте спину прямой;
- не клуйте носом, а смотрите перед собой;
- в конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета и сожмите ягодицы с усилием;
- опускайтесь вниз до параллели корпуса с полом или чуть ниже;
- отводя свободную ногу назад, тянитесь пяточкой вверх;
- первое время практикуйте упражнение без веса (или с минимальным), отрабатывая координацию;
- техника дыхания: выдох – на усилие/опускание вниз, вдох – на возвращение в ИП/разгибание;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **15-20**.

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

Становая тяга на одной ноге — эффективное упражнение для заднего бедра?

Группой ученых из США был произведен (и опубликован в International Journal of Sports Physiology and Performan, 2015) эксперимент в котором “подопытные” выполняли разные упражнения в ходе которых у них измеряли показатели электрической активности мышц (бицепс бедра).

Вот какие данные по ЭМГ были получены:

- сгибание ног стоя на коленях в упоре - **98+-39**, сгибание ног сидя в тренажере – **81+-28**, доброе утро – **43+16**, становая на одной ноге – **48+-39**, приседания - **27+-20**.

Анализ результатов активации двуглавой мышцы бедра показывает, что сгибание ног стоя на коленках в упоре и сгибания ног сидя в тренажере, являются самыми эффективными и приводят

к наибольшей активности бицепса бедра. На третьем месте идет становая на одной ноге, затем "доброе утро" и замыкает пятерку приседания.

Таким образом можно сказать, что становая на одной ноге является достаточно эффективным упражнением для мышц подколенного сухожилия и имеет смысл ее включать в свою программу тренировок ног.

Собственно, по содержательной части заметки у нас все, осталось...

Послесловие

У Вас намечается день ног, и Вам надоели стандартные упражнения? В таком случае обратите внимание на становую тягу на одной ноге. Конечно, в глазах многих своих соратников по залу Вы сможете прочесть: "чего она выдумала?", но наверняка найдутся и те, кто за Вами подтянется и поддержит. Поэтому дуем в зал, применяем и агитируем других, удачи!

На сим все, до "узкой" пятницы!