

# Разведение ног в тренажере. Изучаем все тонкости и секреты

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

На календаре **23** ноября, среда, а это значит - время для технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про разведение ног в тренажере. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах, технике выполнения упражнения, а также мы выясним его степень эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## Разведение ног в тренажере



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, приступим к вещанию.

## Разведение ног в тренажере. Что, к чему и почему?

Знаете, с какого упражнения должна начинаться тренировка низа каждой уважающей себя девушки? А вот и не знаете :), а называется оно разведение ног в тренажере. Почему именно с него? Сейчас выясним.

Каждый раз приход в зал новой потенциальной фитоняшки начинается с выполнения знакомых ей движений и облюбования понятных тренажеров. Чаще всего список выглядит так: гиперэкстензия – для укрепления спины, боковая экстензия – для убирания боков, приседания со штангой на плечах – для округлых ягодиц. Дамы, я ничего не упустил из Вашего “джентельменского” набора? Почему он именно такой, сказать 100% сложно. Но то что он имеет место быть у большинства начинающих девушек, это факт.

И все бы хорошо, если бы не одно “но” - начинать свою тренировку следует с проработки самых проблемных зон, а для большинства барышень это внутренняя/внешняя поверхность бедра. Именно бедра чаще всего не устраивают представительниц прекрасного пола, и не случайно, ведь внутренняя/наружная их части практически никоим образом не получают таргетированной нагрузки в повседневной жизни. Посудите сами, руки девушка может иметь подкаченными ввиду наличия маленького ребенка (постоянного его поднятия), икры обычно в тонусе от постоянного хождения, ягодицы часто находятся в более чем удовлетворительном состоянии, а вот бедра становятся камнем преткновения и часто “приходят в негодность” в первую очередь. Посему девушкам целесообразнее всего начинать (или оставлять напоследок) свою тренировку низа именно с бедренных упражнений, и в частности - разведения ног в тренажере. Вот о нем мы и поговорим далее по тексту.

### Примечание:

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

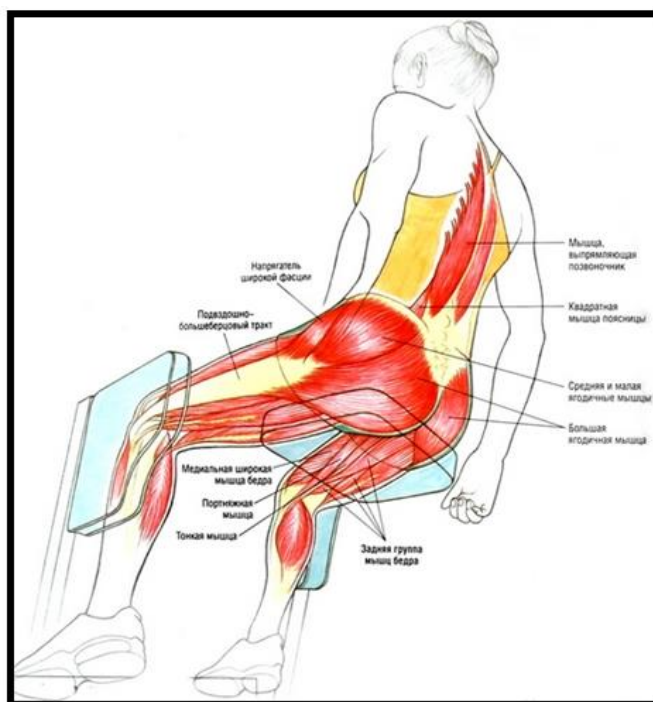
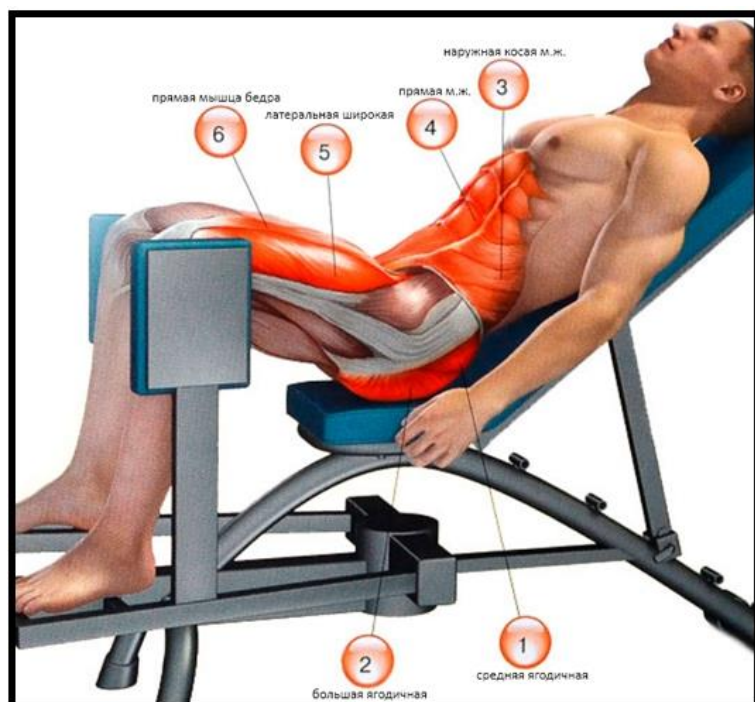
## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы push (толкать) и имеет своей основной целью проработку мышц внешней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – абдукторы;
- синергисты – большая/средняя/малая ягодичные, большая приводящая, грушевидная, наружная запирательная;
- антагонисты – аддукторы, гребенчатая мышца;
- стабилизаторы – нет существенных.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение разведение ног в тренажере, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка абдукторов;
- включение в работу мелких бедренных мышц, которые нельзя “зацепить” стандартными упражнениями;
- подтяжка и тонус мышц внешней поверхности бедра (убирание ряби, творожного вида);
- развитие силы отводящих мышц;
- улучшение беговых показателей и снижение риска получения травм от бега;
- улучшение кровообращения в области малого таза.

## Техника выполнения

Разведение ног в тренажере относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

Подойти к тренажеру для разведения ног и установите необходимый вес с помощью системы колодок. Займите положение сидя, плотно прижавшись спиной к тренажеру и расположив ноги (внутреннюю часть бедра выше колена) у боковых валиков. Возьмитесь за ручки и слегка разведите ноги в стороны. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните мощно “раскрывать” ноги, разводя их в стороны насколько это возможно. В конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета, произведя пиковое сокращение. Затем медленно, на вдохе, начните сводить (смыкать) ноги, возвращаясь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



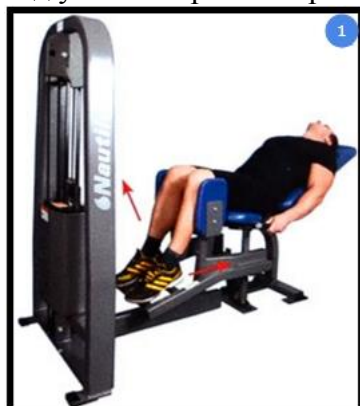
В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- в положении отклонившись назад (под углом вверх);
- под углом вверх и с отрывом ягодиц от кресла;



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения следите за положением корпуса, он должен быть неподвижным;
- старайтесь как можно дальше развести ноги в стороны;
- медленно и подконтрольно сводите ноги вместе и мощно разводите в стороны;
- не сводите ноги до конца, а постоянно сохраняйте небольшой зазор, удерживая напряжение в мышцах;
- в конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета и произведите пиковое сокращение;
- руками всегда держитесь за боковые ручки;
- помните, что угол в коленном суставе (когда нога стоит на нижней опоре) может быть разным и это зависит от конструкции конкретного тренажера;
- техника дыхания: выдох – на усилии/разведение ног в стороны, вдох – на сведение ног вместе;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **20**.

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

### **Разведение ног в тренажере – эффективное упражнение для внешней поверхности бедра?**

На самом деле, чтобы “зацепить” внешнюю поверхность бедра, существует не так уж много целевых упражнений, и разведение ног как раз относится к последним. Согласно исследованиям по электрической активности мышц, оно стоит на **2-ом месте (72%)** после отведения ноги в сторону с нижнего блока (**85%**). Поэтому если Ваша цель - проработка внешнего бедра, то имеет смысл сначала посетить блочный, а затем “разводной” тренажер.

### **Как максимально включить ягодицы в упражнении разведение ног в тренажере?**

Мало кто из барышень знает, но данный тренажер можно приспособить под достаточно эффективную проработку ягодичных мышц. Для этого следует изменить наклон спинки кресла (чем больше отклонение назад, тем больше работает средняя ягодичная, вертикальная позиция = большая ягодичная). Если Ваша цель - убиение ямочек на попе, в таком случае Вы должны занять следующую позицию в тренажере и выполнять все подходы/повторения именно в таком нестандартном положении.



Включайте данное упражнение в начало (или конец) своей программы тренировок и в скором времени Вы заметите, как проблемная зона перестала быть таковой.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

## Послесловие

Разведение ног в тренажере – еще +1 в нашу копилку технических заметок. Наверняка, до сего момента Вы обходили данное упражнение стороной, но теперь, когда мы так подробно его разобрали и выявили его скрытые “ништяки”, самое время его опробовать в зале. Ну, чего сидим? :) дуем и пробуем!