

# Подъем корпуса стоя на коленях в упоре. Изучаем все тонкости и секреты.

Good day, sunshine, мои уважаемые читатели!

На календаре среда, 14 декабря, и нас, по уже сложившейся за много лет традиции, ждет техническая заметка. И поговорим мы в ней про подъем корпуса стоя на коленях в упоре. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## Подъем корпуса стоя на коленях в упоре



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Подъем корпуса стоя на коленях в упоре. Что, к чему и почему?

Какая девушка не хочет иметь округлые ягодицы и точеные ноги? Не знаю, мне такие точно пока еще не встречались :). Но вот незадача, очень часто дамочки выбирают совсем не те упражнения для развития своих форм. Например, ягодицы повально утруждают классическими приседаниями со штангой, а бицепс бедра - сгибаниями ног лежа. Нет, никто не говорит, что это фиговые упражнения, просто массовость и популярность еще не говорят об их эффективности. На страницах проекта АБ мы стараемся разбирать необычные и редко используемые движения, вот об одном из них, подъем корпуса стоя на коленях в упоре, мы и поговорим далее по тексту.

### Примечание:

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

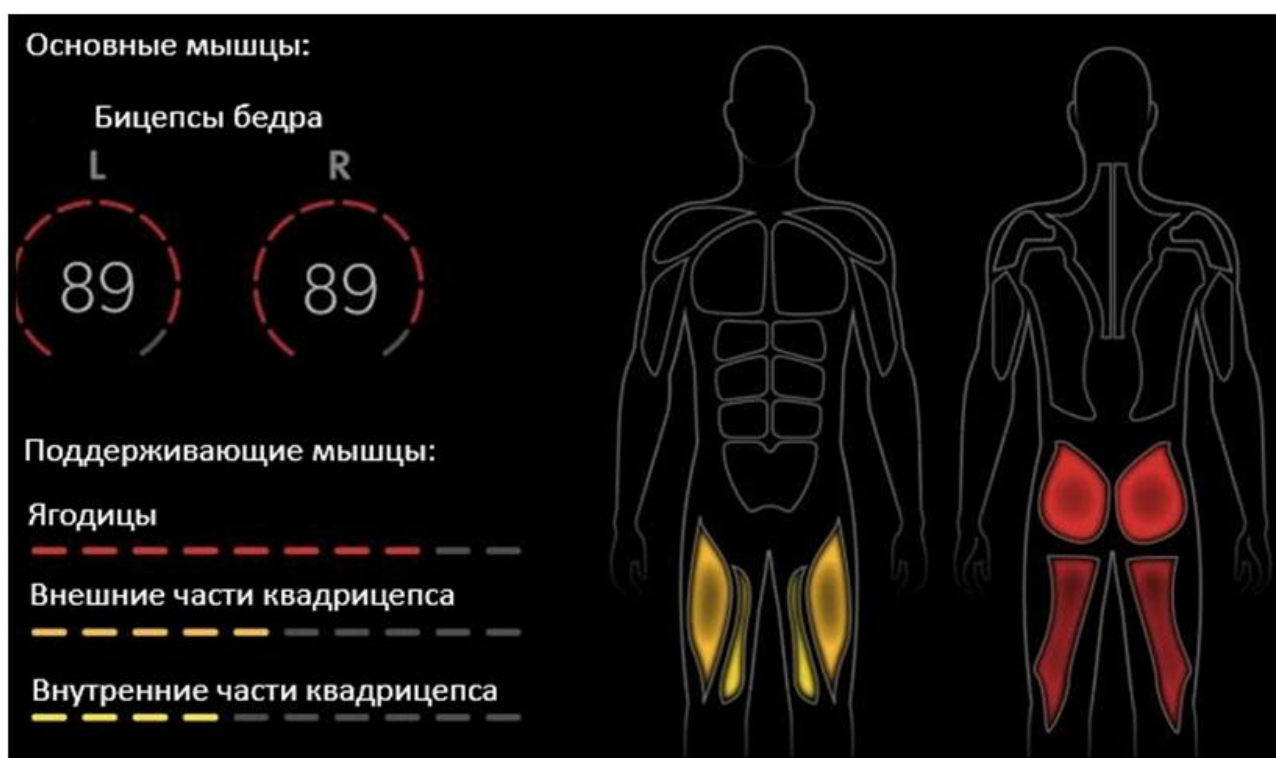
## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку мышц задней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – бицепс бедра;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, икроножная, портняжная, тонкая, подколенная;
- стабилизаторы – разгибатели позвоночника;
- антагонисты-стабилизаторы – прямая, косые мышцы живота, передняя большеберцовая.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение подъем корпуса стоя на коленях в упоре, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная, изолированная проработка бицепса бедра;
- увеличение силы подколенных сухожилий;
- увеличение длины бицепсов бедер (ББ);
- повышение мышечного тонуса бедер/увеличение мышечной массы ББ;
- улучшение прыжковых/спринтерских способностей;
- прогрессирование в рабочих весах в становой тяге и доброе утро;
- предотвращение травм ACL (передняя крестообразная) связок колена характерных для многих женщин.

## Техника выполнения

Подъемы корпуса стоя на коленях в упоре относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

### Шаг №0.

Подойдите к специальному тренажеру и расположите свои щиколотки под подушечками, а коленями упритесь в передний валик. Займите вертикальную позицию и скрестите руки у себя на груди. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе начните подконтрольно и медленно наклоняться вперед, доведя свой корпус до положения параллели полу. Зафиксируйтесь в растянутой позиции и мощно (за счет бицепсов бедра) верните себя в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



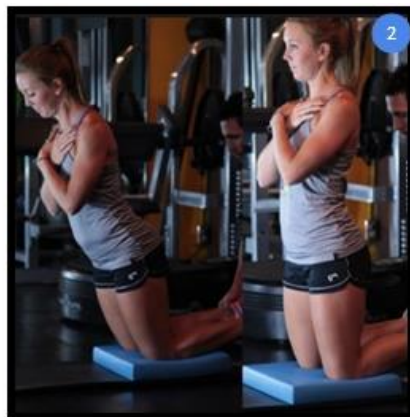
В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- на обычной скамье с фиксатором ног;
- с помощью партнера стоя коленями на мате;
- с фиксацией ног под штангой.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

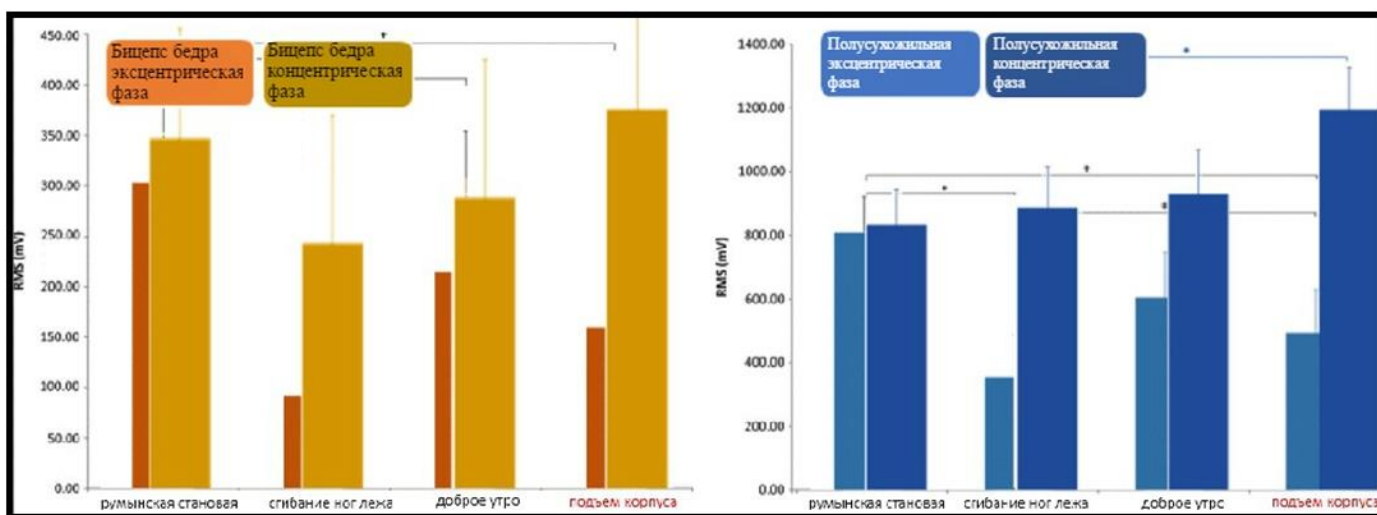
- перед началом выполнения упражнения статически напрягите мышцы пресса;
- старайтесь опускать свой корпус до горизонтали или чуть ниже;
- следите за тем, чтобы подъемное движение осуществлялось только за счет мышц задней поверхности бедра;

- если Вы не можете подтянуть себя обратно за счет ББ, то используйте толчок руками от пола;
- плотно сжимайте ягодицы в верхней точке траектории;
- по мере необходимости используйте дополнительное отягощение в виде блина, расположив его на груди;
- техника дыхания: выдох – на опускание вниз, вдох – на подъем корпуса вверх
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, повторений **10-12**.

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

### Подъем корпуса стоя на коленях в упоре – эффективное упражнение для бицепса бедра?

Об эффективности того или иного упражнения нам позволяет судить развиваемая в нем электрическая активность мышц. Исследователи из Journal of Strength and Conditioning Researchers (США, 2014) провели сравнительный анализ среди **4** самых распространенных упражнений на заднюю поверхность бедра, и вот какие данные ЭМГ были получены.



Результаты говорят о том, что концентрическая фаза (момент сокращения мышц/поднятие веса отягощения) в упражнении подъем корпуса стоя на коленях в упоре является наибольшей из всех рассмотренных, что говорит о высокой эффективности данного движения в отношении нагрузочной способности бицепса бедра.

### Я девушка, как мне не перекачать, а подкачать бицепс бедра в домашних условиях?

В таком случае Вам следует придерживаться стратегии **1 к 2**, т.е. за одним упражнением (например, румынская тяга с гантелями) в силовом стиле (**3** подхода по **8-10** повторений) должно следовать два изолирующих упражнения (например, подъем корпуса и отведение ноги вверх стоя на четвереньках) в пампинг-стиле (**5** подходов по **20-25** повторений). Упражнения следует завязывать в трисеты, т.е. выполнять друг за другом без отдыха. Всего проводить **3** круга по **3** упражнения в каждом (отдых м/у кругами **1** минута).

Используйте эту стратегию, и уже в скором времени Вы не узнаете свои бедра, а они не узнают Вас :).

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

## **Послесловие**

Очередное раритетное упражнение разобрано, сегодня это подъем корпуса стоя на коленях в упоре. Наверняка оно Вам мало знакомо, и тем паче ему стоит назначить первое свидание. Ну как, пойдете на свиданку?