

Упражнение супермен. Изучаем все тонкости и секреты

Низкий поклон, мои уважаемые читатели!

На календаре 26 апреля, среда, и это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). Сегодня мы познакомимся с суперменом :) По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения данного упражнения, а также мы выясним, как можно быстро и легко в домашних условиях (без ничего) эффективно нагрузить спину.

Упражнение супермен



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Упражнение супермен. Что, к чему и почему?

Эта заметка пишется по горячим следам, и пришли они от тех читателей, которые категорически не довольны тем, что мы в технических постах освещаем только залежно-тренажерную работу. Ну, а т.к. мы жуткие подлизы и подхалимы и любим всех удовлетворять :), то мы решили периодически рассказывать и о домашних вариантах улучшения себя, ибо действительно - далеко не у всех есть возможность посещать фитнес-клубы и зависать там даже на какой-то час. Далеко ходить не надо, да и не мне Вам рассказывать, что если Вы - новоиспеченная мамочка, то свободного времени просто нет, причем от слова вообще. И правильно, откуда ему взяться, ведь все должны быть накормлены, обстираны, отутюжены и так каждый день, даже в выходные. Такой рабочий график редко дает возможность дамочке выделить на себя хоть какое-то время, а если таковое окно и появляется, то часа для посещения зала это мало, ибо надо собраться, привести себя в порядок, доехать до места. И вот уже добравшись до фитнес центра, мадам понимает, что усё, ее время на себя любимую вышло и пора возвращаться в родные пенаты.

Посему мы, трезво взглянув на такие довольно частые ситуации, решили разбирать и домашние варианты активности. И сегодня на очереди как раз один из них- упражнение супермен.

Примечание:

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

Мышечный атлас

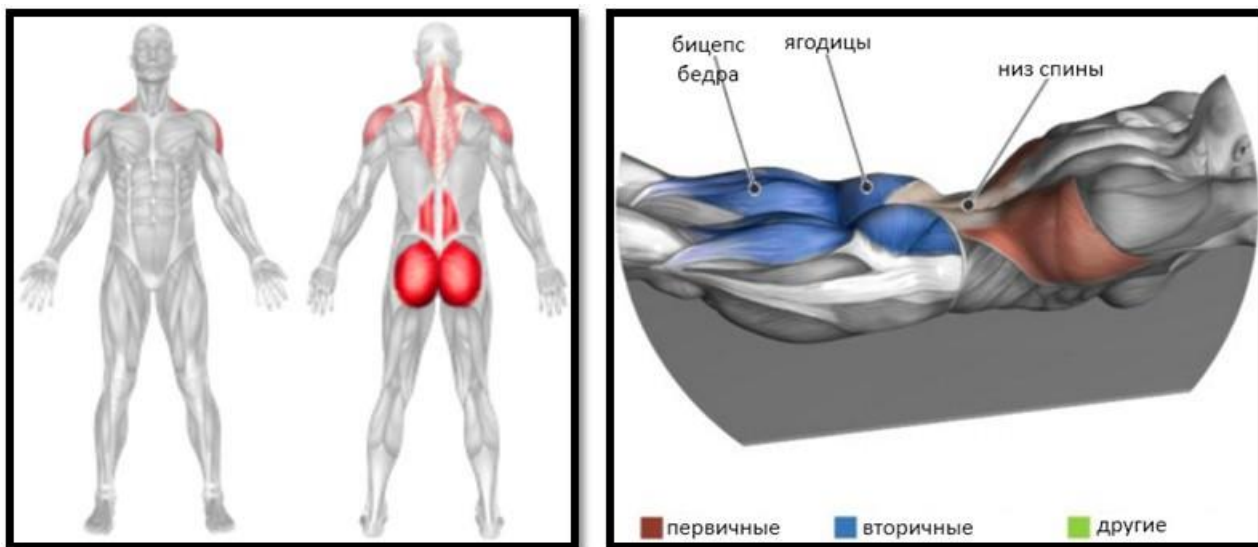
Упражнение относится к классу условно-изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей целью проработку спины.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – разгибатели позвоночника;

- синергисты – большая ягодичная, бицепс бедра;
- стабилизаторы — передняя/средняя дельты, трапеции (середина/низ), ременная шея.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение супермен, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- изолированная проработка erector spinae;
- увеличение силы/выносливости разгибателей поясницы;
- прогресс в рабочих весах в [становой тяге](#);
- выпрямление спины/улучшение осанки;
- профилактика травм низа спины;
- возможность выполнять в любом месте без специального инвентаря;

Техника выполнения

Упражнение супермен относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

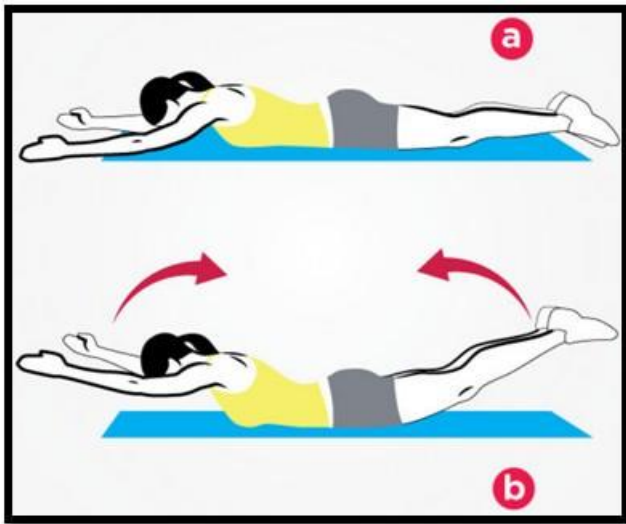
Шаг №0.

Расстелите на полу коврик и лягте на него лицом вниз. Вытяните руки перед собой, а ноги слегка расставьте в стороны. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе одновременно оторвите от пола прямые руки и ноги. Задержитесь в конечной точке траектории на **2-3** счета. На вдохе медленно и подконтрольно начните опускать руки и ноги обратно в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



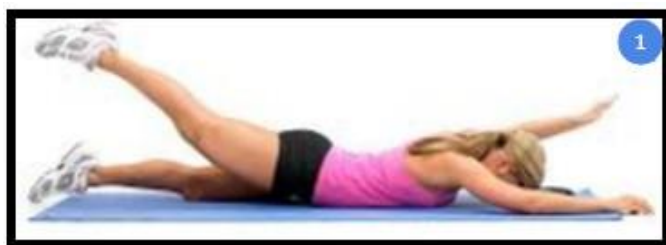
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- асимметричный поочередные подъемы рук и ног;
- подъемы ножницами;
- подъемы с гантелями в руках/фитболом.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- отрывайте от пола руки и ноги за счет мышц разгибателей спины;

- поднимайте руки и ноги настолько высоко, насколько это возможно при условии, что передняя часть бедра должна быть прижатой к полу;
- при подъеме, держите шею вытянутой вверх (взгляд направьте вперед);
- выполняйте движение медленно и подконтрольно, не используя силы инерции;
- зафиксируйтесь в верхней точке траектории на **2-3** счета и только потом “раскладывайтесь” вниз;
- после каждого сета проводите растяжку спины стоя в позиции кошки;
- техника дыхания: выдох – при подъеме вверх, вдох – при опускании вниз;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **15-20**.

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

Упражнение супермен помогает при болях в спине?

Обычно у всех офисных работников и молодых мамочек (которые постоянно таскают своего малыша) очень слабый низ спины. Согласно исследователям из Cleveland Clinic (США, 2017), которые занимаются проблемами спины, было выявлено, что упражнение супермен создает поддержку и стабильность позвоночника, а также может предотвращать и уменьшать боли в спине. Данные электрической активности (ЭМГ) мышц также показали, что это одно из лучших упражнений для тренировки разгибателей спины.

Как эффективно нагрузить спину дома молодой маме?

После рождения ребенка возникает такой период, который называется “полный аврал!” – это когда женщина начинает вживаться в новую роль и у нее появляется туева хуча дополнительных (помимо жены) обязанностей. Обычно в этот период нельзя посещать тренажерный зал и заниматься с отягощениями, но удобно проводить короткую интенсивную активность дома.

В частности, если Вас мучают проблемы со спиной и Вы чувствуете, что она начала ныть от постоянного таскания ребятёнка, то возьмите на вооружение следующую схему работы:

- упражнение супермен с гантелями в руках, **3-5** сетов по **20** повторений, отдых **1** минута;
- обратная гиперэкстензия лежа на скамье, **3-5** сетов по **50** повторений, отдых **1** минута.

Спустя уже месяц после начала работ (из расчета 3-х тренировок в неделю) Вы забудете, что такое боль в спине.

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

Послесловие

По заявкам трудящихся, а точнее тем, кому особо не до зала, сегодня мы рассмотрели упражнение супермен. Из рассказа следует, что и в домашних условиях всегда можно найти занятие своим мышцам и улучшить самочувствие (в данном случае спины), главное - желание. А оно у Вас есть, ведь так? :)

На сим все, до скорых встреч, пока!