

Упражнение русский твист. Изучаем все тонкости и секреты.

Друзья, рад Вас вновь приветствовать на страницах АБ!

Эта среда необычна тем, что весь последующий месяц (август) у нас не будет технических заметок, т.е. это крайняя. И поговорим мы про упражнение русский твист. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

Упражнение русский твист



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

Упражнение русский твист. Что, к чему и почему?

Как Вы считаете, что делает женщину женщиной? Секретарша Верочка из фильма “Служебный роман” говорила, что походка. Это женская точка зрения, мужская, в данном случае лично моя, склоняет меня к мнению, что, прежде всего, это талия. Именно узкая талия на фоне объемов верха и низа делает женскую фигуру женственной и желанной. Дамы, которые посещают тренажерный зал, обычно качают свои попы, дабы увеличить ее размер. Однако только узкая талия позволит максимально подчеркнуть Ваши ягодичные работы. Но вот не задача: барышни стараются избегать упражнения на косые мышцы живота, т.к. существует поверье, что они расширяют талию. Ответы на эти вопросы мы постараемся дать в этой заметке, и поможет нам в этом ~~танец~~ русский твист.

Примечание:

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

Мышечный атлас

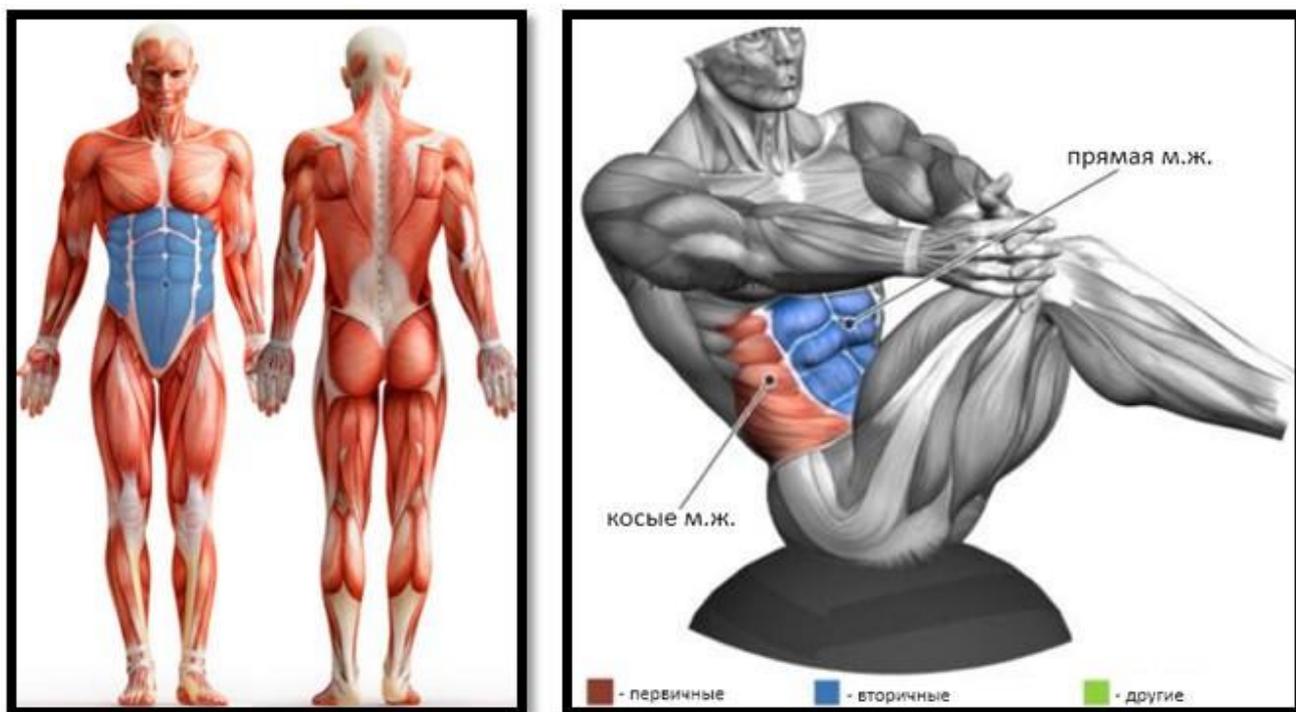
Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку мышц пресса.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – косые живота;

- синергисты – внешний вращатель бедра, большая поясничная мышца, квадратная мышца поясницы, подвздошно-рёберная мышца;
- стабилизаторы – большая ягодичная, разгибатели позвоночника, большая грудная (стернальная/ ключичная головки), малая грудная, трапеции (низ/середина), ромбовидные, дельты (средняя/задняя), трицепс.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение русский твист, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц всего пресса, особенно косых;
- развитие мышц кора;
- формирование кубиков пресса;
- формирование более узкой талии;
- укрепление низа спины;
- улучшение осанки;
- улучшение координации/баланса тела.

Техника выполнения

Русский твист относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Постелите на пол коврик и сядьте на него (опорная точка одна – ягодицы). Статически напрягите прямые мышцы живота и оторвите от пола несколько согнутые (и сведенные) в коленях ноги. Руки выпрямите и сведите перед собой. Корпус (верхнюю часть тела) держите прямым и под некоторым углом по отношению к плоскости пола. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе поверните (при неизменной позиции ног) свое туловище в правую сторону. Зафиксируйтесь в конечной точке и дополнительно прожмите мышцы живота. Вернитесь в ИП и затем поверните туловище в левую сторону. Поочередно выполняйте (заданное количество раз) данные сторонние движения.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так (вариант с гантелью):

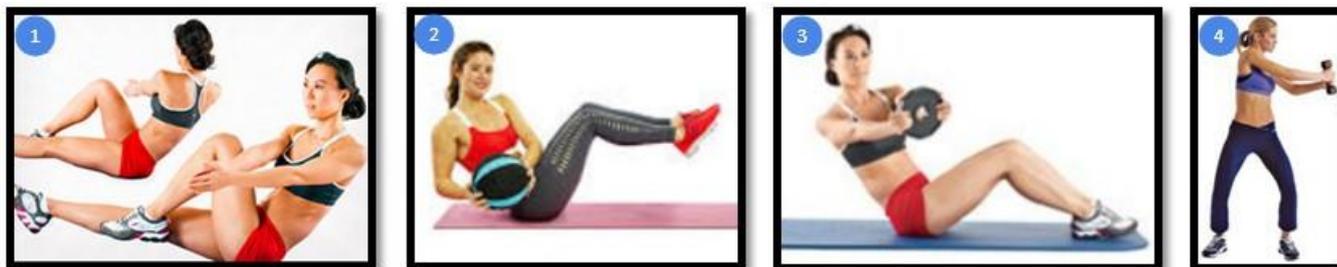


Вариации

Помимо стандартного варианта русского твиста существует несколько вариаций упражнения:

- с ногами, расположенными на полу;

- с фитнес-мячом;
- с гантелью/гирей/блином;
- стоя с отягощением.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- во время выполнения не позволяйте корпусу раскаиваться вперед-назад;
- в конечной точке траектории (для каждой стороны) проводите пиковое сокращение и дополнительно прожимайте свой пресс;
- не опускайте ноги на пол, а постоянно держите их на весу в одной позиции;
- старайтесь максимально, насколько это возможно, скрутить свой корпус в сторону;
- не изменяйте свою изначальную позицию на протяжении всего цикла повторений;
- по мере прогресса используйте различные виды отягощения – мячи, блины, гантели;
- техника дыхания: выдох – при повороте корпуса в сторону, вдох - при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, количество повторений – **20** (на каждую сторону).

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

Упражнение русский твист является эффективным для косых мышц живота?

Актуальных данных по электрической активности мышц в классическом варианте упражнения (сидя), нет. Возможно, подобного рода исследований не проводилось. Однако вариация упражнения стоя, когда атлет перемещает неподвижный конец грифа в стороны от себя, по данным bodybuilding.com имеет самый высокий рейтинг (**9,5** из **10**) среди наиболее известных упражнений на пресс. Рейтинг этот говорит о том, что читатели портала признали упражнение эффективным и действенным. Некоторые независимые исследователи относят упражнение русский твист к топ-**5** на косые мышцы живота.

Не увеличат ли упражнения на косые мышцы мою талию?

Многие дамочки избегают “косых упражнений”, т.к. не хотят увеличивать свою талию за счет гипертрофии мышц живота. Однако тут стоит понимать один момент: увеличение толщины косых мышц возможно только при активном (и относительно длительном) применении данного упражнения с достаточным весом отягощения.

Например, Вы выполняете твисты на протяжении **2-2,5** месяцев по **2-3** раза в неделю с весом более **10** кг (пример для девушек). Только при таком раскладе Ваша талия условно и на время поплывет – косые мышцы станут более выразительными, сильными и толстыми. Как только Вы прекратите подобный режим тренинга, так и косые, со временем, придут в норму.

Поэтому не стоит бояться расширения талии. Выполняйте русский твист с умеренным весом, просто не так часто и в не больших количествах или совсем откажитесь от отягощений, работая на количество. При таком раскладе Вы укрепите “косухи” и оформите более явственные контуры мышц живота без ущерба талии.

Это все по содержательной части, осталось...

Послесловие

Ну, вот мы и прикрыли на время летний цикл технических заметок, и помогло нам в этом упражнение русский твист. Почему у него такое дурацкое название :)? Об этом история умалчивает, но мне кажется, что оно звучит не хуже [пожарного гидранта](#), что мы рассматривали заметкой ранее. Если не гнушаться названием, то “твист” поможет Вам ~~еженить~~ ~~девчонку/мальчишку~~ в улучшении вида косых мышц живота. А большего нам от него и не надо, поэтому включаем его в свою ПТ и пожинаем плоды. Удачи!