

Ходьба выпадами. Изучаем все тонкости и секреты

Физкульт-привет, мои уважаемые!

На календаре среда, 12 июля, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про ходьбу выпадами. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

Ходьба выпадами



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

Ходьба выпадами. Что, к чему и почему?

Притча о том, как и на что попалась фитоняшка в кафе.

...зашли после тренировки с подругами в кафе, нам принесли пончики и мороженое. Смотрю, за соседним столиком тренер сидит. Тренер: ...жри, жри, домой выпадами пойдешь!

Мораль – если Вы решили без палева заточить мороженку или пироженку, зайдя в кафе, внимательнейшим образом осмотрите его на предмет отсутствия тренера, в противном случае Вам придется ой как не сладко :).

Как Вы думаете, почему тренер из притчи выбрал в качестве “наказания” упражнение ходьба выпадами? Не знаете? Вот мы и ответим на этот вопрос далее по тексту.

Примечание:

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

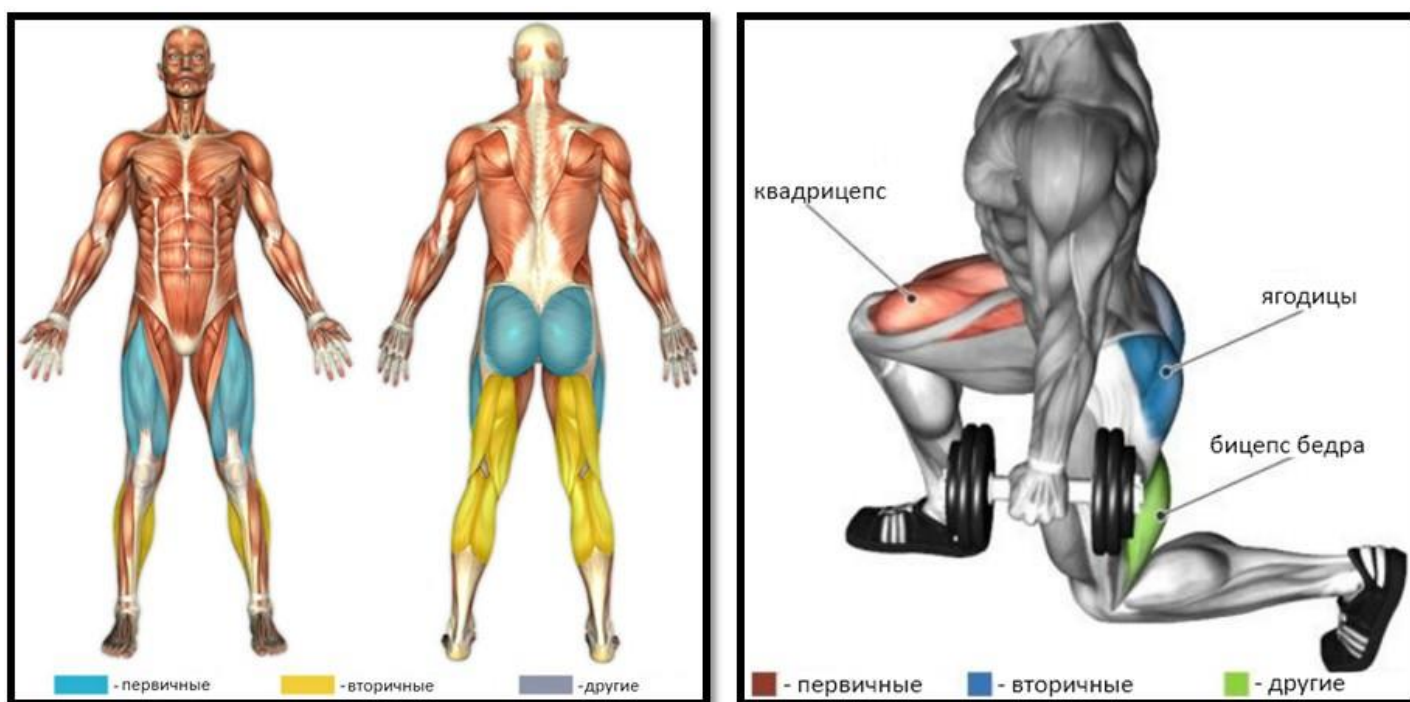
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/условно-базовых и имеет своей целью проработку низа тела.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – четырехглавая мышца бедра/квадрицепс;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножная;
- стабилизаторы – средняя/малая ягодичные, передняя большеберцовая, разгибатели позвоночника, квадратная мышца поясницы, косые мышцы пресса.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение ходьба выпадами (с гантелями), Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение мышечной массы переднего/заднего бедер;
- придание более округлой формы ягодицам;
- повышение силы и выносливости;
- улучшение баланса/координации;
- повышенный расход калорий;
- развитие гибкости бедра, удлинение связок;
- развитие мышц и укрепление связок вокруг коленного сустава;
- устранение асимметрии, формирование сбалансированных пропорций низа;
- подтяжка внутренней части бедра, убиение их “творожности” (актуально для женщин).

Техника выполнения

Ходьба выпадами с гантелями относится к упражнениям высокого уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

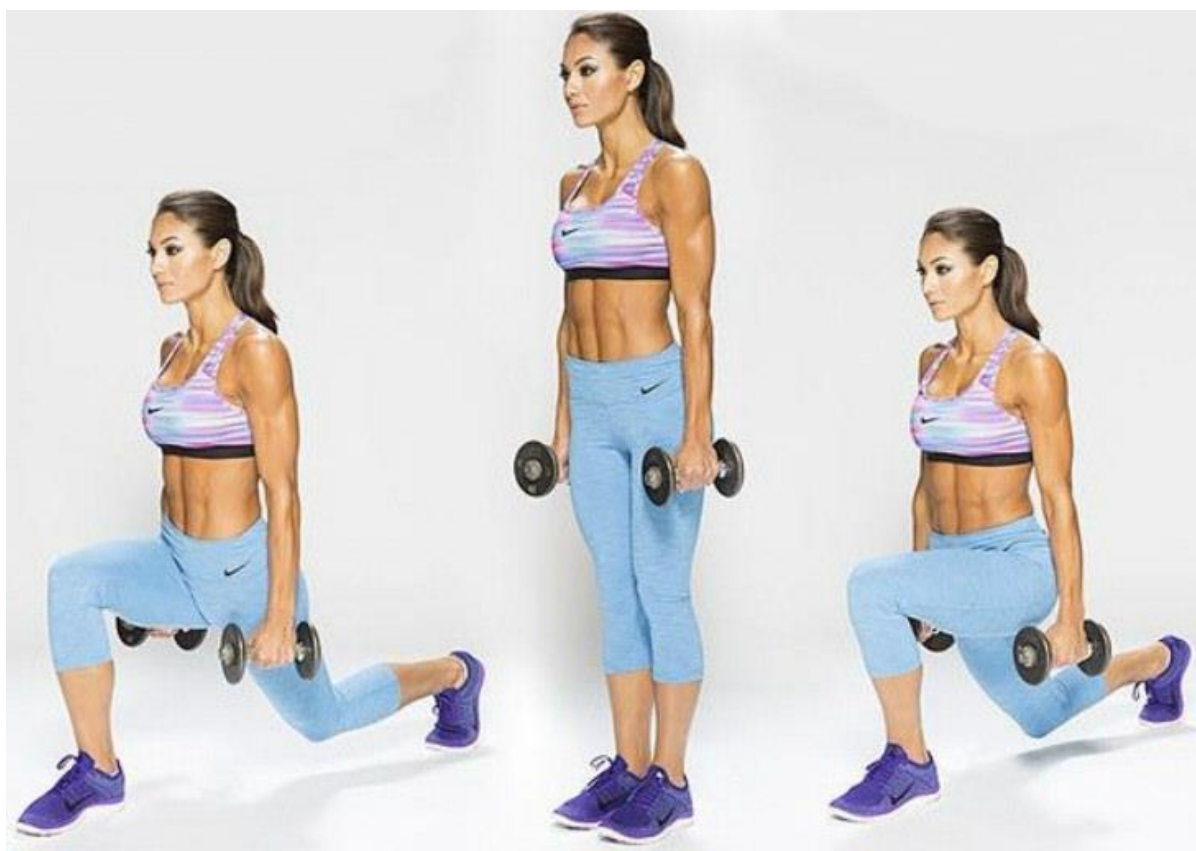
Шаг №0.

Найдите в зале свободное пространство для движения вперед по прямой. Займите положение в начале отрезка, взяв в руки (по бокам) гантели нужного веса. Спину держите ровно, пресс статически напрягите, ноги расставьте чуть уже ширины плеч, а взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе выбросите вперед, например, правую ногу и проведите эксцентрическое сокращение (сгибание бедра и опускание вниз) и концентрическое сокращение (подъем вверх на выдохе). Приставьте левую ногу к правой и повторите для нее тоже движение. Продолжайте двигаться вперед, попеременно меняя ноги. Выполните заданное количество раз. Дойдя до конца отрезка, развернитесь и “выпадайте” в обратном направлении.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



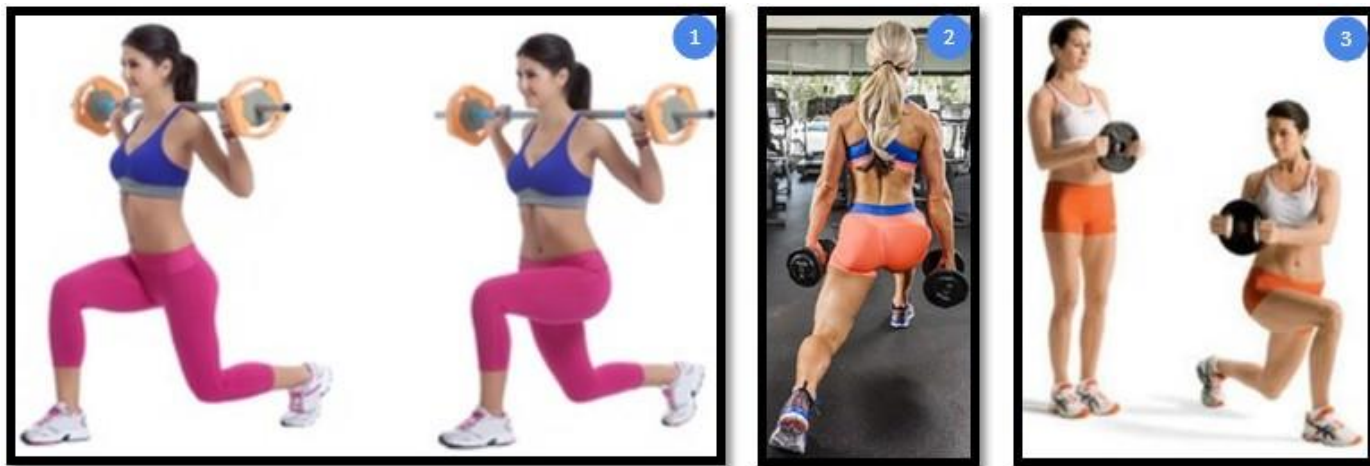
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта ходьбы выпадами с гантелями существует несколько вариаций упражнения:

- со штангой;
- диагональные с гантелями/штангой;
- с отягощением в руках и поворотом корпуса.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- перед началом удостоверьтесь в наличии свободного пути впереди;
- на протяжении всего движения сохраняйте углы **90** градусов в обоих коленных суставах;
- следите за положением коленей: они не должны (но могут при длинных конечностях) выходить за плоскость носков;
- во время выпада не касайтесь коленом пола;
- на протяжении всего движения держите спину ровно, не заваливайтесь вперед (некоторый небольшой наклон может иметь место);
- выполняйте выход вверх за счет толчка пяткой;
- чтобы не заваливаться в стороны во время хождения, идите не по прямой, а по небольшой диагонали, т.е. делая шаги немного вперед и в сторону;
- не смотрите под ноги, взгляд направляйте вперед;
- следите за длиной шага и глубиной выпада, она будет различна и зависит от длины конечностей и степени гибкости конкретного человека;
- техника дыхания: вдох - при опускании вниз, выдох – при распрямлении вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **10-12**.

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

Какие из выпадов самые эффективные?

В большинстве своем все хотят выполнять самые-самые упражнения, т.е. те, которые нагружают мышцы наиболее полно. Исследователи из Department of Physical Education, Seoul National University (Сеул, Корея, 2015), провели сравнительный электромиографический анализ различных вариаций выпадов, дабы выяснить, какие из них какие мышечные группы низа лучше всего нагружают.

Данные показали следующие максимальные значения ЭМГ:

- обратные выпады: бицепс бедра – **0,56**; большая ягодичная – **0,78**; прямая мышца бедра – **2,36**; латеральная широкая мышца бедра – **1,51**; медиальная широкая мышца бедра – **1,36**;
- классические выпады: бицепс бедра – **1,42**; большая ягодичная – **1,1**; прямая мышца бедра – **2,77**; латеральная широкая мышца бедра – **1,62**; медиальная широкая мышца бедра – **1,55**;
- ходьба выпадами: бицепс бедра – **0,83**; большая ягодичная – **0,83**; прямая мышца бедра – **4,02**; латеральная широкая мышца бедра – **1,63**; медиальная широкая мышца бедра – **1,43**.

Вывод: классические выпады вперед лучше всего включают ягодичцы и бицепс бедра, если же Вам нужно смещение акцента на переднее бедро, то лучше всего для этой цели подойдет ходьба выпадами.

Как дома быстро подтянуть бедра с одними гантелями?

У Вас нет возможности ходить в зал, но есть “творожные” бедра, от которых Вы хотите избавиться, и гантели? Тогда используйте следующую стратегию тренировок:

- тренируйте бедра минимум **2** раза в неделю – понедельник/пятница;
- арсенал упражнений – выпады вперед/назад с гантелями, выпады в сторону, скрестные выпады, ходьба выпадами, приседания с широкой постановкой ног с гантелями, отведение ноги назад и вверх стоя на четвереньках с гантелью в области подколенного сухожилия;
- количество подходов/повторений – **4-5x20-25**;
- завязывайте упражнения в суперсеты выполняйте их друг за другом без отдыха.

Следуйте этой стратегии, и уже в скором времени (даже дома, только с одними гантелями), Вы не узнаете свои бедра, а они - Вас :).

Это все, о чем хотелось бы доложить, переходим к...

Послесловие

Ходьба выпадами – еще + **1** действенное упражнение на низ в нашу копилку. Попробуйте его на “вкус”, и подтянутые бедра Вам будут обеспечены!