

Упражнения пожарный гидрант. Изучаем все тонкости и секреты

Наше Вам с кисточкой, родненькие :)!

На календаре 19 июля - самый разгар лета, жара (по крайней мере, в теории). И чтобы как-то охладить Ваши горячие сердца нужны специальные средства. Сегодня мы как раз рассмотрим одно такое, знакомьтесь - упражнение пожарный гидрант. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике его выполнения, также мы разберем некоторые практические моменты.

Упражнение пожарный гидрант



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Упражнение пожарный гидрант. Что, к чему и почему?

Думаю, не открою Америки, если скажу, что самым любимым упражнением для многих дамочек в деле формирования попы-орех являются [приседания со штангой на плечах](#). Чего греха таить, приседания затаскиваются и в хвост, и в гриву. Кроме того в программе тренировки низа присутствуют [выпады](#) и [жимы ногами](#). С одной стороны, база это хорошо: она комплексно развивает все мышцы и дает силовую нагрузку на ягодичцы. Однако результатом работы по ПТ, в которой присутствуют такие упражнения, часто является не увеличение попы, а раскочка бедер или одностороннее развитие ягодичцы. Другими словами, девушка работает над целью попа-орех, а получает большие бедра или нехватку объема нижней/средней части ягодичных. Если указанное Вам знакомо не понаслышке, тогда наша сегодняшняя заметка и ее “гвоздь” для Вас. Итак прошу любить и жаловать, упражнение пожарный гидрант.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных, имеет своей целью проработку ягодичцы.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- основные – большая, малая, средняя ягодичные, грушевидная;
- вспомогательные - напрягатель широкой фасции бедра, портняжная мышца, разгибатели спины, передняя зубчатая, нижняя задняя зубчатая, дельты, трицепс.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

Выполняя упражнение пожарный гидрант, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- формирование более округлой формы ягодиц;
- развитие пропорциональности (**добавление объема**) в отношении средней ягодичной;
- уникальность/трипланарное движение ноги: разгибание, абдукция и внешнее вращение в одном;
- развитие выносливости мышечных волокон средней ягодичной;
- подтяжка внешней/внутренней поверхности бедра;
- улучшение растяжки внутренней части бедра;
- развитие силы мышц корпуса;
- развитие подвижности коленных и тазобедренных суставов;
- улучшение равновесия.

Техника выполнения

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

Шаг №0.

Постелите на пол коврик и разместитесь на нем в позиции стоя на четвереньках (колени под углом 90 градусов и строго под бедрами, руки под плечами). Спину держите ровно/в струнку, статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе произведите внешнее вращение, отодвинув колено (например, левое) от средней линии тела. Как только Ваше бедро станет параллельно полу, зафиксируйтесь в этом положении на 1-2 счета. На вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз для одной ноги, затем смените и повторите для другой.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так (вариант для правой ноги):



Вариации

Помимо стандартного варианта пожарного гидранта существует несколько вариаций упражнения:

- с эластичной лентой;
- с отведением/удержанием прямой ноги;
- лежа с лентой в области коленей.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- взрывно отводите ногу в сторону и плавно возвращайте в исходное положение;
- отводите колено вбок как можно выше;
- во время отведения следите за корпусом, он должен оставаться неподвижным;
- фиксируйте ногу в конечной точке траектории на **1-2** счета и прожимайте ягодицы;
- не опускайте голову и не округлите спину;
- используйте как односторонний, так и двусторонний вариант упражнения;
- по мере прогресса в качестве усложнения используйте сопротивление в виде эластичной ленты;
- техника дыхания: выдох – при отведении ноги в сторону, вдох - при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов – **3-4**, количество повторений – **25** на каждую сторону.

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

Какие самые эффективные упражнения на среднюю ягодичные?

Исследователи из Sports Physio (Европа, 2012) задались целью выявить лучшие упражнения для средней ягодичной мышцы. Результаты электромиографии показали, что таковыми являются:

- боковая планка, **74%**;
- приседания на одной ноге, **64%**;
- становая тяга на одной ноге, **60%**;
- пожарный гидрант, **58%**;
- отведение ноги в сторону лежа, **55%**.

Вывод: упражнение пожарный гидрант входит в топ-5 для средней ягодичной, поэтому его следует включать в ПТ ягодиц.

Как быстро без ничего в домашних условиях проработать ягодицы

Ну и задачки Вы ставите, барышни :).

Если у Вас нет возможности посещать зал (например, сидите в декрете по уходу за ребенком), но есть желание округлить свою пятую точку, тогда придерживайтесь следующей стратегии:

- тренируйте ягодицы **3** раза в неделю;

- используйте разные упражнения с весом собственного тела: [приседания с широкой постановкой ног](#), [приседания + выпрыгивания](#), плие-приседания, ягодичный мостик, станочная тяга на одной ноге, отведение ноги назад и вверх стоя на четвереньках, пожарный гидрант, удержание прямой ноги отведенной в сторону на весу, стульчик;
- завязывайте упражнение в дву/трисеты;
- завершайте каждую тренировку эллипсоидом или степпером (сессия на **20-25** минут).

Вы удивитесь, но уже спустя **2,5** месяца домашних занятий Ваши ягодицы “заиграют” по-новому.

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

Послесловие

Очередное пополнение в техническом пантеоне заметок сегодня было за счет упражнения пожарный гидрант. Несмотря на всю его простоту и смешное название (видимо, из-за того, что движение напоминает собачье желание отметиться у гидранта), среднюю ягодичную оно прорабатывает очень хорошо. А это значит, округлость жени Вам гарантирована.