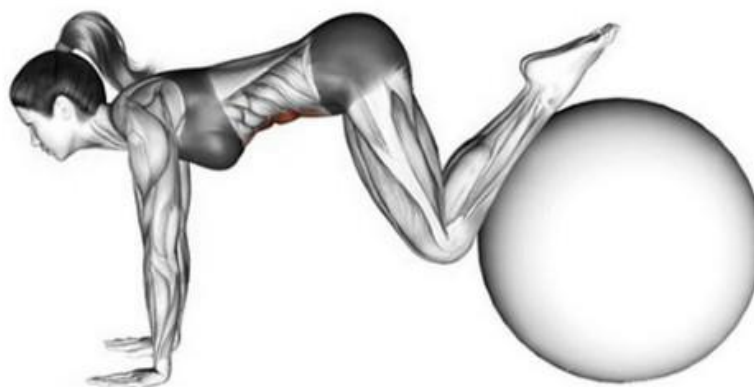


# Упражнение подтягивание ног к груди на фитболе. Изучаем все тонкости и секреты

И снова здравствуйте!

На календаре среда, 11 октября, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про подтягивание ног к груди на фитболе. 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.

*Упражнение подтягивание ног к груди на фитболе*



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

## Упражнение подтягивание ног к груди на фитболе. Что, к чему и почему?

А Вы знаете, что на мышцы пресса приходится самое большое количество упражнений, но почему-то посетители тренажерных залов (причем это касается не только новичков) “залипают” только на паре-тройке из них. Обычно это [скручивания на римском стуле](#), [боковые экстензии](#) и [планка](#). Однако популярность вовсе не подразумевает за собой наибольшую эффективность. Порой люди месяцами качают пресс, а результаты оставляют желать лучшего. На проекте Азбука Бодибилдинга мы стараемся рассматривать не только всем известные, но и довольно редкие упражнения. И сегодня мы такое, для мышц пресса, и рассмотрим, зовется оно подтягивание ног к груди на фитболе.

### **Примечание:**

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

### **Мышечный атлас**

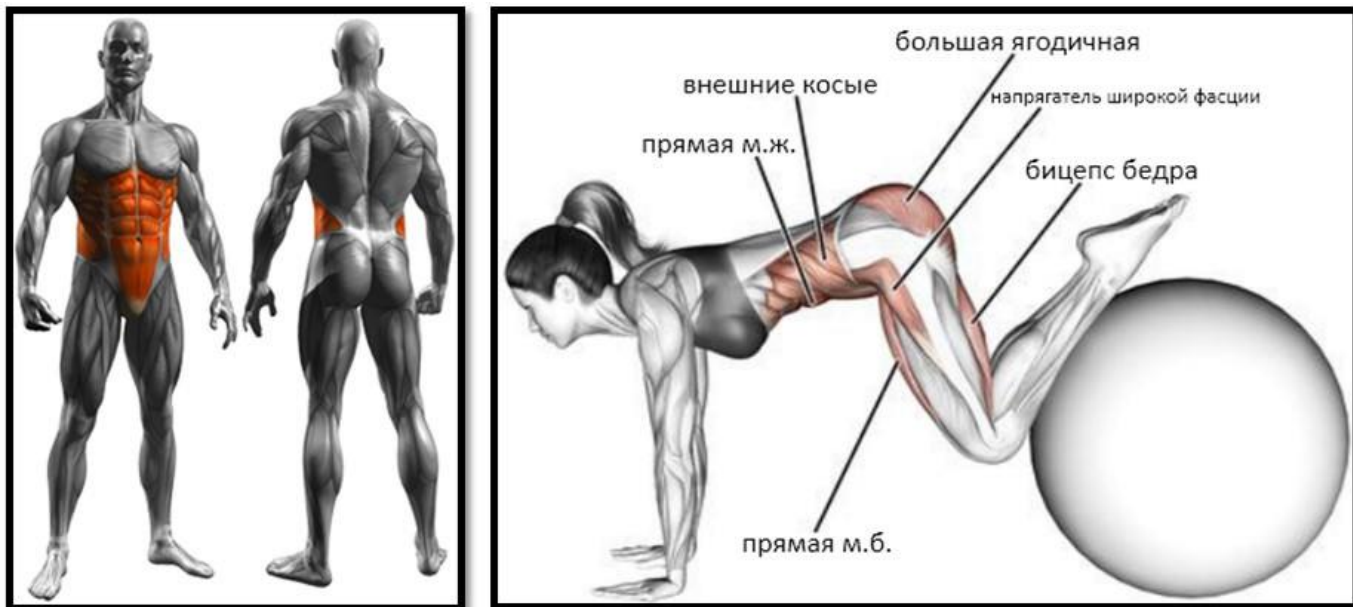
Упражнение относится к классу изолированных и имеет своей целью проработку абдоминального региона живота.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – подвздошно-поясничная;

- синергисты – напрягатель широкой фасции бедра, портняжная мышца, гребенчатая мышца, длинная/короткая/большая приводящие, большая ягодичная мышца;
- стабилизаторы – прямая м.ж., косые, большая грудная (стернальная/ключичная головки), передняя зубчатая, передняя дельта, трицепс, квадрицепс;
- динамические стабилизаторы - прямая мышца бедра, бицепс бедра;
- антагонисты-стабилизаторы – разгибатели поясницы, трапеции (середина/низ), ромбовидные

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение подтягивание ног к груди на фитболе, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц пресса (в т.ч. мышц кора);
- развитие показателя выносливость;
- укрепление нижней части спины;
- уменьшение болей в пояснице;
- укрепление связок;
- развитие гибкости;
- улучшение качеств баланс и координация;
- “тонус” мышц бедра;
- укрепление сердечно-сосудистой системы/увеличение циркуляции крови;
- повышенный расход калорий.

## Техника выполнения

Упражнение подтягивание ног к груди на фитболе относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Положите фитбол среднего размера на пол. Расположитесь на мяче, заняв позицию упор лежа – ноги вытянуты (лодыжки покоятся на мяче), руки на ширине плеч. Вытянитесь в струнку, напрягите статически пресс, а взгляд направьте слегка вперед. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, удерживая спину полностью прямой, а верхнюю часть тела неподвижной, подтяните колени к груди, заставляя фитбол катиться (приближаться к Вам) за счет лодыжек. Дойдите до некоторого сгиба в коленных суставах и, сжимая мышцы пресса, задержитесь в сокращенной позиции на **1-2** счета. Затем, на вдохе, медленно выпрямите ноги, откинув шар назад в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



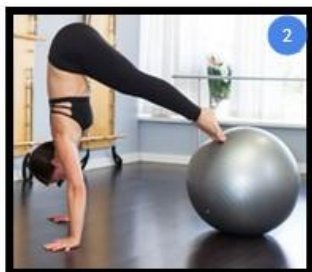
В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта подтягивания ног к груди на фитболе существует несколько вариаций упражнения:

- скручивания “складной нож”;
- стойка с мяча;
- скручивания накрест в сторону с одной ногой.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- следите за своим положением на фитболе, оно должно соответствовать фразе “в струнку”;
- чтобы была достаточная амплитуда движения, ноги на фитболе располагайте слегка подсогнутыми;
- колени к груди подтягивайте за счет сокращения мышц пресса;
- выполняйте упражнение, располагаясь сбоку от зеркала;
- в зависимости от своей комплекции используйте разные по размеру фитболы. В целом объем мяча должен позволять Вам ровно (горизонтально) стоять в положении упор лежа;
- техника дыхания: выдох – при сокращении/подтягивании ног к груди, вдох - при разгибании ног/возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3**, количество повторений – **15**.

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

## Подтягивание ног к груди на фитболе - эффективное упражнение для пресса?

Относительно недавние исследования по электрической активности мышц пресса и, в частности, опубликованные доктором Michael Duncan (Англия) в US National Library of Medicine National Institutes of Health (2017) говорят о том, что фитбол повышает ЭМГ активность мышц пресса в среднем в **1,2-1,5** раза.

Исследователем были получены следующие сравнительные значения ЭМГ по упражнениям с и без фитбола:

- скручивания лежа на полу/фитболе – **68/90%**;
- складной нож лежа на полу/лежа на фитболе – **93/120%**.

Также из списка наиболее популярных упражнений на пресс наивысшая активность низа пресса была зафиксирована при выполнении складного ножа на фитболе/подтягивание ног к груди.

**Вывод:** если у Вас есть фитбол, то активность мышц Вашего пресса выше, чем у тех, кто его не использует.

## Как прокачать пресс дома на фитболе?

Например, Вы недавно сменили свой статус с “тонкая-звонкая” на "молодая мама" и решили после родов привести свой животик в форму. В зал пока стесняетесь ходить (лишний вес), да и времени нет, а вот фитбол есть. В таком случае используйте следующую ПТ:

- количество занятий в неделю – **3**, через день;
- упражнения – прямые скручивания лежа, подтягивание ног к груди, стойка (**45 сек**) в позиции нож, ролл-ауты (аналог проката ролика), скручивания накрест в сторону с одной ногой, планка на фитболе;
- количество подходов/повторений – **3** по **15-20**;
- отдых м/у сетами – **60 сек**.

Используйте этот комплекс, и в купе с отстроеным питанием некогда былые плоские формы живота не заставят себя долго ждать.

Собственно, по содержательной части это все, переходим к...

## Послесловие

Сегодня мы познакомились с упражнением подтягивание ног к груди на фитболе. Выяснили, что оно крайне действенное, особенно для низа живота. Поэтому если у Вас не хватает времени на посещение тренажерного зала, но есть дома гимнастический мяч и хочется плоский живот, то вот Вам отличный инструмент для преобразования одного шарика в **6** кубиков :). Используйте!