

Упражнение звезда. Изучаем все тонкости и секреты.

Здравствуйтесь, наши дорогие читатели!

На календаре среда, 1 ноября, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про упражнение звезда. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике его выполнения, каким образом грамотно вписать упражнение в свою программу тренировок, также выясним, всем ли можно “звездить”.

Упражнение звезда



Итак, брифинг проведен, давайте займемся содержательной частью.

Упражнение звезда. Что, к чему и почему?

В своих технических заметках мы стараемся рассматривать не только упражнения для зала, который у всех на слуху, но и различные их виды для домашних условий. Мы понимаем, что у человека, особенно молодой мамы, не всегда есть время на проведение работ над собой, и лень тут совершенно ни при чем. Просто такие особы не принадлежат (хотя бы и временно) себе, а всецело зависят от своей кровинушки, т.е. ляльки. Многие молодые и интересные могут сказать, что сходить два раза в неделю в зал не займет много времени. В теории это так, однако посчитайте, сколько Вам требуется на приведение себя в выходной вид, сборы, дорогу и прочее. У молодой мамы совершенно другие приоритеты: она старается уделить каждую минуту своего времени ребенку, и ей просто нецелесообразно, именно в таком положении, его тратить на всякие там одежательно-дорожные процедуры.

Однако последнее вовсе не означает, что нужно стать марфутками и фёклами. А посему на страницах АБ мы периодически публикуем разные варианты home-made упражнений. И сегодня это упражнение звезда. Давайте с ним познакомимся поближе.

Примечание:

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

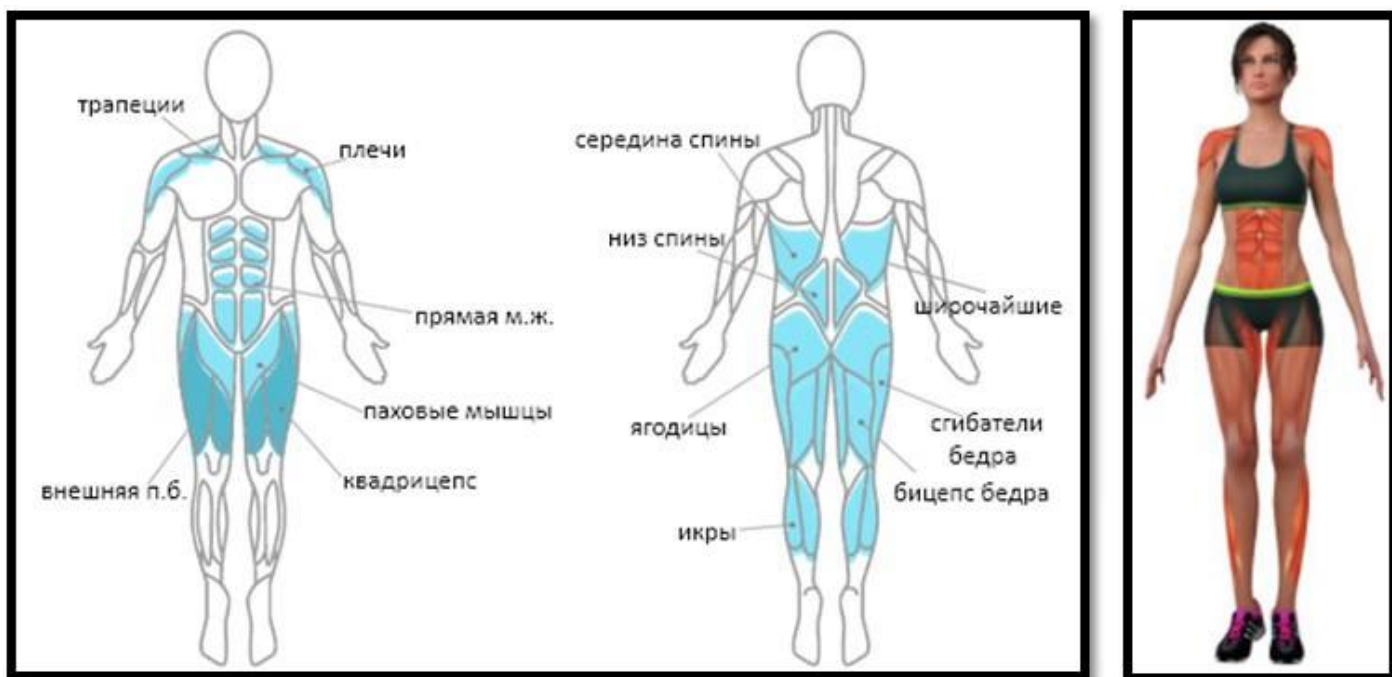
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу плиометрических и имеет своей целью увеличение затрат калорий.

Действующие силы (динамические):

- лодыжка - плантационное сгибание;
- колени – разгибание;
- бедра – разгибание, сгибание, абдукция, аддукция;
- плечи – абдукция, аддукция.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

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

- похудение за счет повышенного расхода калорий/ускорение метаболизма;
- развитие сердечно-сосудистой системы;
- укрепление миокарда;
- укрепление костной системы (при соответствии веса росту);
- проработка мышц всего тела за один раз;
- развитие выносливости;
- улучшение гибкости и подвижности суставов;
- развитие координации;
- улучшение растяжки;
- “подтяжка” мышц внутренней части бедра;
- снятие застойных явлений в области малого таза.

Техника выполнения

Звезда относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Встаньте ровно, ноги поставьте слегка врозь, колени слегка подсогните, руки вытяните по бокам, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе разведите одновременно в небольшом прыжке руки и ноги в стороны. Коснитесь вверху руками друг друга и произведите хлопок ладошками над головой. Вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



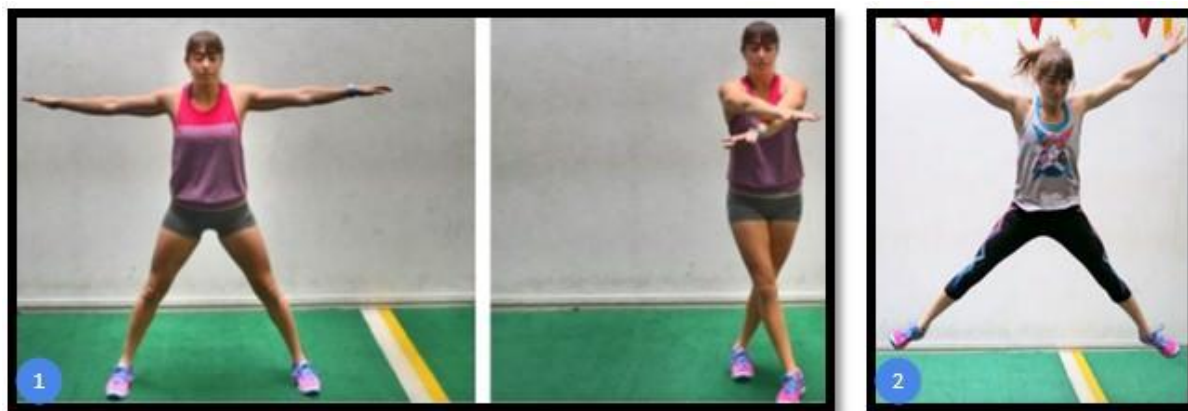
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта звезды существует несколько вариаций упражнения:

- крест-накрест;
- в высоком прыжке с полным разведением рук и ног в стороны.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не приземляйтесь на прямые ноги, слегка сгибайте их в коленных суставах;
- прыжки выполняйте на пальцах ног;
- не разводите сильно ноги в стороны;
- прыгайте ровно по одной линии;
- не заваливайте корпус вперед/назад;
- техника дыхания: выдох – при прыжке вверх, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, количество повторений – **25-30**.

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

Сколько можно сжечь калорий, выполняя упражнение звезда?

Этот вопрос наверняка волнует многих женщин, которые хотят похудеть. Например, если Ваш вес составляет **65-70** кг, то за **30** минут непрерывных интенсивных движений Ваш организм потратит **275-300** ккал (т.е. больше на **35-50** ккал, чем при беге со скоростью **8** км/ч).

Все ли могут выполнять упражнение звезда?

Какая женщина (или мужчина) не хочет быстро похудеть? И часто в этой гонке человек забывает о таких параметрах, как долголетие и комфортное состояние организма/тела при работе над ним.

Звезда, несмотря на всю свою техническую простоту, является серьезным нагружающим упражнением, и выполнять его могут только те атлеты, у которых нет избыточного (превышение нормы более **10** кг) веса, проблем с сердцем и коленями (например, артроз). Если Вы подходите под эти ограничения, то Вам со звездой не по пути.

Как быстро “уделаться” дома молодой маме?

Итак, ситуация: **10** часов вечера, все постирано, все накормлены, и у Вас есть роскошь под названием "**20-25** минут для себя". Вот как за это время Вы можете быстро нагрузить все тело и запустить процессы жиросжигания на предстоящую ночь.

Тренировка (**1** круг, всего **3**):

- глубокие приседания: **20** повторений, отдых **10** сек;
- суперсет: упражнение звезда + [упражнение скалолаз](#), **20** повторений, отдых **20** сек;
- статичный [стульчик у стены](#), **30** сек, отдых **15** сек;
- суперсет: выпады на месте + ягодичный мостик, **25** повторений, отдых **30** сек;
- [бурпи](#): **20** повторений, отдых **20** сек.

Используйте эту тренировку либо утром (на голодный желудок), либо вечером (тогда на ночь творог или протеин). И спустя уже **2,5** месяца занятий отражение в зеркале Вас приятно удивит!

Собственно, это все о чем хотелось поведать, переходим к...

Послесловие

Сегодня мы добавили в свою копилку домашних инструментов по изменению себя любимой еще одно упражнение - звезда. Зал порой не всем доступен, но и дома можно хорошо “уделаться”. Как? Теперь Вы это знаете в теории, осталось дело за малым - практикой, но с ней Вы справитесь и без меня. Ведь так?