

# Болгарские выпады в тренажере Смита. Изучаем все тонкости и секреты.

Друзья-товарищи, приветствуем!

На календаре 22 ноября, среда, а это значит, время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про болгарские выпады в тренажере Смита. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в программу тренировок.

## Болгарские выпады в тренажере Смита



Итак, занимайте свои места, начинаем.

## Болгарские выпады в тренажере Смита. Что, к чему и почему?

На страницах проекта в срединный день мы разбираем исключительно технические заметки, причем освещаем не только классические и стандартные упражнения, но и раритетные – те, которые очень редко выполняются “населением” тренажерных залов. Сегодня мы как раз и поговорим о таком экземпляре под названием болгарские выпады в тренажере Смита. Наверняка Вы все о нем знаете, но выполняете исключительно со свободным весом – штангой, гантелями. Мы же хотим Вам предложить другую его вариацию. Почему? Далее по тексту мы это и выясним.

### Примечание:

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

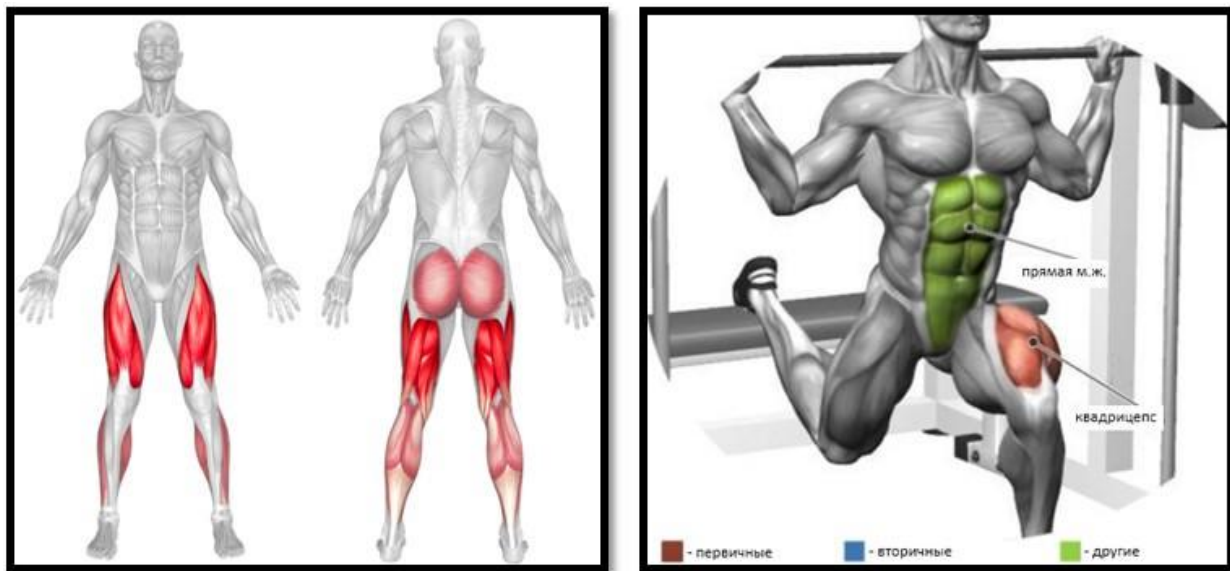
### Мышечный атлас

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;
- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножная;
- стабилизаторы – разгибатели спины, средняя/малая ягодичные.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение болгарские выпады в тренажере Смита, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- проработка большого массива мышц за раз с акцентом на квадрицепс;
- рельеф мышц;
- устройство бедер (при определенной схеме выполнения);
- улучшение формы ягодиц;
- развитие баланса/координации;
- возможность работы без подстраховки;
- укрепление связок подколенного сухожилия.

## Техника выполнения

Болгарские выпады в тренажере Смита относятся к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

Подойдите к тренажеру Смита и установите за ним (на расстоянии **50-60 см**) скамью/степ-платформу. Выставьте требуемый вес в тренажере и “зайдите” в него (хват грифа шире ширины плеч). Расположите одну из ног (например, правую) на скамье сзади, а вторую слегка выдвините вперед. Спину держите ровно, статически напрягите пресс, а взгляд направьте слегка вверх. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

На вдохе выполните опускание вниз до параллели бедра опорной (левой) ноги полу. Задержитесь в растянутой позиции на **1-2** счета и на выдохе, за счет толчка пяткой, вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз. Затем смените ногу и выполните тоже самое для другой.

В картинном виде все это безобразия выглядит следующим образом:



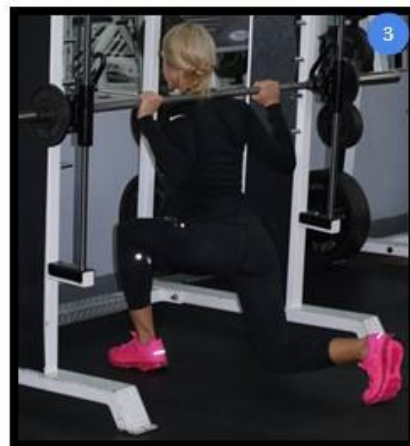
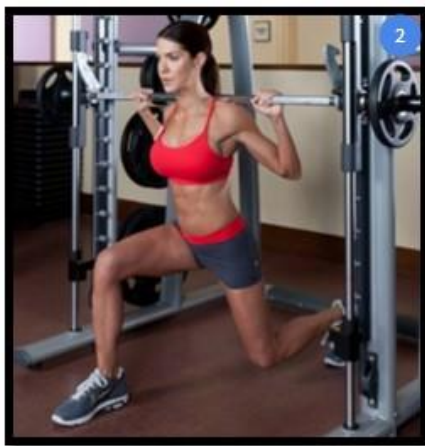
В движении так:



## Вариации

Помимо стандартного варианта сплит выпадов в Смита, существует несколько вариаций упражнения:

- заход на скамью;
- прямые выпады без опоры;
- обратные выпады без опоры.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- если Вы хотите лучше нагрузить квадрицепсы, то сокращайте расстояние м/у ногами (опорной и на скамье) – шаг вперед меньше;
- если Вы хотите лучше нагрузить ягодицы/заднюю поверхность бедра, то увеличивайте расстояние м/у ногами (опорной и на скамье) – шаг вперед больше;
- не касайтесь коленом ноги, которая отведена назад (покоится на скамье) поверхности пола;
- следите за углом в колене ноги, которой толкаетесь - он не должен быть сильно острым;
- высота скамьи = высота ноги до коленного сустава (или чуть выше);
- располагайте ногу на скамье на середине подъема стопы;
- на протяжении всего движения держите спину ровной;
- не клюйте носом, не смотрите себе под ноги;
- возвращение в ИП осуществляйте за счет толчка пятки опорной ноги;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх/возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-5**, количество повторений – **12-15** для каждой ноги.

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

## Эффективны ли сплит-выпады в Смита для ягодиц? Каким образом их максимально нагрузить в тренажере?

Многие барышни и, скорее всего, читающие эти строки также, выполняют выпады с целью увеличения ягодиц. Но вот не задача: в классическом исполнении любые выпады это упражнение на бедра, в частности - переднюю/заднюю поверхность бедра. Т.е. “мучая” их, девушки могут добиться, в большей степени, раскочки бедер и в меньшей - ягодиц.

Чтобы выпады (болгарские в Смита) давали "попный" эффект, их следует выполнять со следующими параметрами (данные исследования по ЭМГ Dr. Riemann et al., 2012, Journal of Athletic Training):

- с большим весом;
- с увеличенным расстоянием м/у ногами (более широкий шаг вперед);
- с более глубоким и плавным погружением вниз (без касания пола);
- со стопой опорной ноги слегка повернутой либо вправо (для правой ноги), либо влево (для левой ноги);
- с использованием внешнего сопротивления (эластичные ленты).

Только при таком раскладе Вы сможете через выпады добиться улучшения состояния своей попы :).

### Как девушке проработать низ за раз в тренажере Смита?

Следующая ПТ поможет Вам убить сразу 2-х зайцев – сэкономит время и хорошо нагрузит низ тела.

Параметры тренировки:

- периодичность - 2 раза в неделю: понедельник/пятница;
- упражнения: 1) [приседания в Смита с широкой постановкой ног](#), 2) [приседания в Смита с узкой постановкой ног](#), 3) [прямые выпады](#), 4) [обратные выпады](#), 5) сплит-выпады каждой ногой;
- количество подходов – **3-5**, повторений – **12-15**.

Всего в одном тренажере, так сказать, не отходя от кассы, Вы ударно проработает низ. Дерзайте!

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

## Послесловие

Болгарские выпады в тренажере Смита – очередное пополнение в нашем техническом пантеоне заметок. Если Вы до сих пор не делали такое упражнение, то понятно, почему еще не обзавелись приличными жениями (не имя) :). Дуем в зал и обзаводимся. Успехов!