

Касания пяток лежа попеременно. Изучаем все тонкости и секреты.

И снова здравствуйте!

На календаре 29 ноября, среда, а это значит - время технической заметки на [Азбука Бодибилдинга](#). И сегодня мы поговорим про касания пяток лежа попеременно. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Касания пяток лежа попеременно



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

Касания пяток лежа попеременно. Что, к чему и почему?

В тренажерный зал большинство из людей приходят потому, что их что-то не устраивает в своей фигуре. Ваш покорный слуга на днях как раз и стал негласным свидетелем такого недовольства. И заключалось оно в том, что пришедшие в фитнес-клуб барышни стали брать тренера приступом на предмет того, как им убрать бока и сделать живот плоским. В числе прочих “процедур” были выписаны некоторые упражнения на пресс - касания пяток лежа попеременно в частности. Вообще очень часто в залах можно наблюдать картину, когда проблемную зону стараются убрать целевыми упражнениями. Например, живот – [скручиваниями на римском стуле](#) или бока – [боковой экстензией](#). Помогают ли локальные упражнения исправить ситуацию, мы и узнаем далее по тексту. И в качестве “подопытного” возьмем касания пяток лежа попеременно.

Примечание:

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

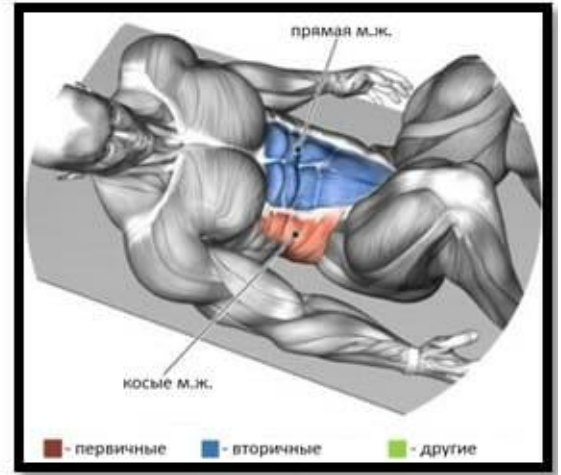
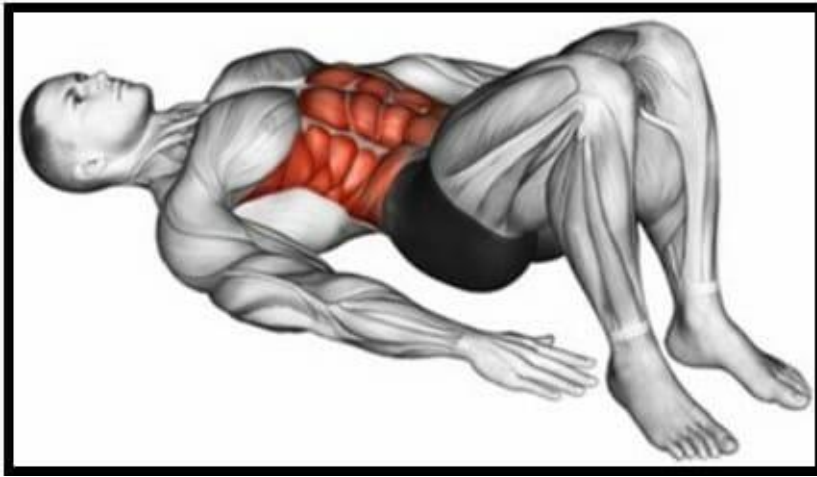
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изоляционных и имеет своей целью проработку пресса.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемые/первичные – внутренние/внешние косые, поперечные мышцы живота;
- вторичные – прямая м.ж., квадратная мышца поясницы, разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение касания пяток лежа попеременно, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение силы косых мышц;
- укрепление мышц кора;
- гипотетическая возможность убрать “попины ушки”;
- формирование более узкой талии;
- возможность выполнять при проблемах со спиной.

Техника выполнения

Касания пяток лежа попеременно относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Лягте на пол и согнув ноги в коленях (угол 45 градусов) расположите их на некотором расстоянии друг от друга. Руки вытяните вдоль корпуса. Слегка оторвите голову от пола и статически напрягите пресс. Это Ваша исходная позиция.

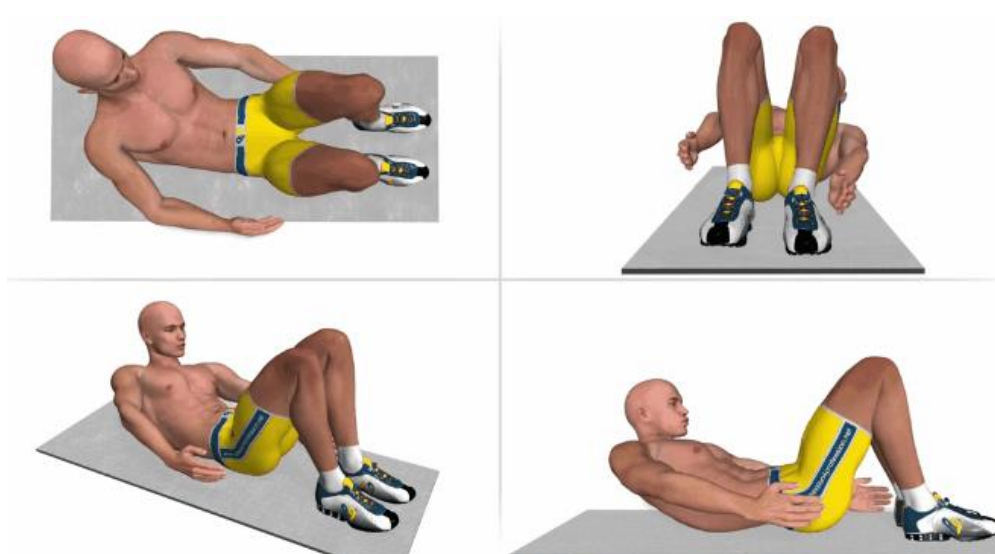
Шаг №1.

Вдохните и на выдохе проведите боковое скручивание, в ходе которого коснитесь левой рукой левой пятки. Задержитесь в сокращенной позиции на 1-2 счета и повторите тоже самое движение для другой стороны. Завершив касания обеих пяток, вернитесь в ИП и повторите заданное количество раз.

В картинном виде все это безобразие выглядит следующим образом:



В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта касания пяток существует несколько вариаций упражнения:

- удержание статики при касании стоп;
- боковые касания с гантелями.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего выполнения движения не отрывайте спину от пола;

- находясь в позиции лежа не круглите плечи;
- сгибайте ноги под углом **45** градусов или меньше (позиция дальше от таза);
- разные типы поверхностей пола позволят упростить/усложнить упражнение;
- выполнив каждое касание, задерживайтесь в конечной точки траектории и дополнительно сжимайте косые мышцы;
- если хотите сжечь больше калорий, то повысьте интенсивность, выполняя упражнения в ускоренном темпе;
- техника дыхания: выдох – при касании рукой пятки, вдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, количество повторений – **25-30** для каждой стороны.

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

Касания пяток лежа попеременно – эффективное упражнение для косых мышц живота?

В настоящий момент нет точных (не противоречащих друг другу) научных данных по электрической активности мышц (ЭМГ) на предмет того, какие упражнения на косые являются лучшими. Согласно результатам пользовательского голосования сайта bodybuilding.com, упражнение касания стоп лежа имеет рейтинг **8** из **9**, что позволяет оценить его как весьма эффективное.

Убирает ли бока и попины ушки упражнение касание стоп лежа?

В тренажерной среде новичков, в большинстве своем, принято считать, что локальные упражнения на конкретную проблемную зону позволят улучшить ее состояние. Согласно этой теории попеременное касания стоп лежа должны убирать бока.

На самом деле на практике этого произойти не может ввиду того, что бока – это жировые отложения. Выполняя на постоянной основе "прессные" упражнения, мы развиваем мышцы живота – увеличиваем их силу и плотность. Часто выполняемые локальные движения (в т.ч. с отягощением) будут способствовать внутреннему развитию мышц пресса. Это, в свою очередь, приведет к увеличению/разрастанию проблемных зон, покрытых слоем жировой ткани. Поэтому, чтобы скорректировать такие зоны, тренируйте их не более **1-2** раз в неделю в ускоренном темпе, находясь в дефицитной зоне калорий.

Следуйте именно такой стратегии, и от проблемных зон не останется и следа!

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

Послесловие

Касания пяток лежа попеременно – еще **+1** в копилку наших технических заметок. В теории мы выяснили, что оно достаточно эффективное. А что говорит Вам практика? Уверен, выясните это сами. Успехов!