

# Приседания на скамью. Изучаем все тонкости и секреты

Привет! Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались. И на повестке дня техническая заметка про приседания на скамью. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

## Приседания на скамью



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

## Приседания на скамью. Что, к чему и почему?

В погоне за пышными формами многие барышни нагружают свои ягодицы тяжелыми [приседаниями со штангой](#). Такая стратегия – всех девушек выставлять на присед, очень часто наблюдается в тренажерных залах. Дамы приходят за увеличением объемов пятой точки, и тренеры выписывают им классические приседания. Иногда барышни работают без "рецепта", самостоятельно решив выполнять это многосуставное упражнение. Если Вы относитесь к этой категории трудящихся, то следует понимать, что малые веса – штанга + **5-10** кг, это не та масса отягощения, которая растит ягодицы. Переход в категорию **20+** требует от занимающегося развитого мышечного каркаса верха тела и спины. Как только Вы усилите и натренируете свой верх, можно переходить к средним и большим весам в приседаниях.

Каким же образом девушке-новичку можно быстрее накачать ягодицы? В этом помогут приседания на скамью. Давайте их разберем детально.

### Примечание:

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

## Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых и имеет своей целью проработку ягодиц. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная;
- синергисты – квадрицепс, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножные;
- стабилизаторы – разгибатели спины;
- стабилизаторы антагонистов – прямая, косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



## Преимущества

Выполняя упражнение приседания на скамью, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- акцентированная проработка большой ягодичной мышцы, увеличение объема;
- увеличение силы большой ягодичной мышцы;
- снижение нагрузки на низ спины;
- безопасность, снижение риска получить травму;
- увеличение глубины классических приседаний;
- возможность выполнять упражнение с достаточным отягощением без страхующего.

## Техника выполнения

Приседания на скамью относится к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

### Шаг №0.

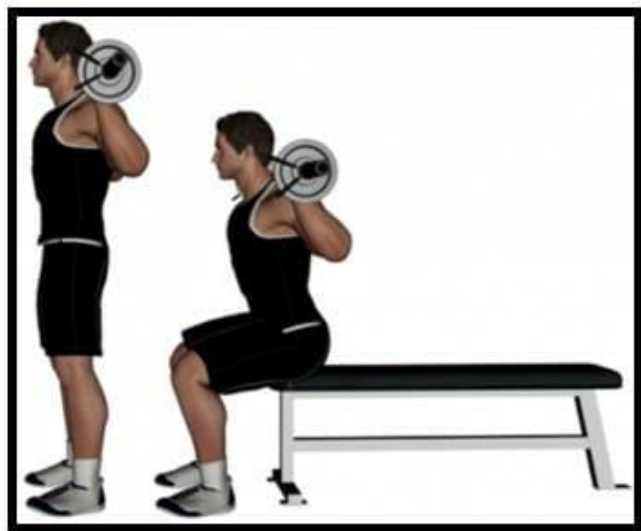
Снарядите штангу весом и подойдите к скамье сбоку (или ящик/платформа). Займите позицию классического приседа – расположите штангу на трапециях, создайте арку в нижней части спины, ноги расставьте на ширину плеч, статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед и вверх.

Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

На вдохе начните сгибать ноги в коленных суставах до позиции параллели бедер полу/седа на скамью. Задержитесь на **1-2** счета и медленно, за счет толчка пятками, вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении (вариант скамья м/у ног) так:



### Вариации

Помимо стандартного варианта приседаний на скамью существуют несколько вариаций упражнения:

- на серию из степ-платформ;
- на блины;
- в тренажере Смита.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- высота возвышения/скамьи должна соответствовать длине Ваших ног и быть до колена;
- на протяжении всего движения держите спину ровно;
- не заваливайте корпус вперед;
- не выпрямляйте полностью колени в верхней точке траектории;
- не сводите колени вовнутрь;
- не используйте инерцию и не отбивайтесь (отскоком от скамьи) вверх;
- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и взрывно выводите вверх;
- при работе с большими весами используйте тяжелоатлетический пояс;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при возвращении в ИП;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/15**.

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

### Какие приседания самые эффективные для накачки ягодиц?

Исследования профессоров Swinton PA и Stewart AD, опубликованные в журнале Strength Cond Research (US National Library of Medicine National Institutes of Health, США, 2012), заключались в биомеханическом сравнении 3-х видов приседаний: классических, в стиле пауэрлифтинга и на скамью/ящик.

Было выявлено, что:

- пауэрлифтинг-приседания и классические приседания создавали наибольшую силу (нагружающая способность примерно одинаковая);
- классические приседания создавали наибольшую нагрузку на позвоночник (самый высокий крутящий момент на L5/S1 позвонки) и голеностопные суставы;
- приседания на скамью/ящик показали самую высокую нагрузку на коленные суставы;
- скорость развития силы при использовании приседаний на скамью/ящик была в **3-4** раза выше, чем в остальных видах приседа.

**Вывод:** если Вы мужчина и Ваша цель - развитие силы, увеличение общей мощи, то используйте вариант седа на скамью/ящик. Если Вы женщина, и Ваша цель - увеличение ягодиц, а в анамнезе

ограниченная подвижность лодыжки, то также используйте вариант седа на скамью/ящик. Вариант с выносом ног вперед в тренажере Смита и с широкой постановкой ног больше подходит женщинам, работающим над формами.

Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

## **Послесловие**

Сегодня мы узнали про приседания на скамью. Можно со **100%** уверенностью утверждать, что в Вашем зале его никто не делает. Вы можете стать первой ласточкой. Ну как, станете?

На сим все. Пока! До связи!