

Выпады в Смите. Изучаем все тонкости и секреты

Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались, здравствуйте! И на повестке дня выпады в Смите.

На календаре 18 июля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.

Выпады в Смите



Итак, сит даун плиз, мы начинаем.

Выпады в Смите. Что, к чему и почему?

Очень часто в зале можно наблюдать семейные или "вот-вот" подряды. Это когда кто-то приводит за руку свою вторую половинку и тренируются вместе. В этой статье мы рассмотрим реальный вариант из нашего зала, когда молодой человек выступал в роли наставника дамы своего сердца. Всегда интересно со стороны посмотреть, как человек выполняет упражнение и как обучает ему других. В нашем случае наставничество было некорректным (в отношении положения спины), посему мы и решили разобрать упражнение, выпады в Смите, которое делала пара. Вот что у нас из этого получилось.

Примечание:

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

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу условно-базовых и имеет своей целью проработку низа тела. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – квадрицепс/передняя поверхность бедра;

- синергисты – большая ягодичная, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножные;
- стабилизаторы – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину (вариант со штангой):



Преимущества

Выполняя упражнение выпады в Смите, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- увеличение объема ягодиц;
- изменение формы попы;
- развитие силы ягодиц;
- повышение гибкости бедер;
- подтяжка мышц внутренней части бедра и ног в целом;
- развитие силы мышц кора;
- устранение мышечной асимметрии/дисбаланса в развитии мышечных групп (например, одна ягодица больше/меньше другой).

Техника выполнения

Выпады в Смите относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

Шаг №0.

Установите планку тренажера в верхнее положение. Снарядите штангу требуемым весом. Займите в тренажере центральное положение, расположив гриф у низа трапеций. Встаньте в позицию разножка, выставив одну ногу несколько вперед. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе, удерживая спину прямо, начните опускаться вниз, сгибая коленный сустав. В нижней точки задержитесь на **1-2** счета и затем, на выдохе, разгибая коленный сустав, вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз. Смените ногу. Прделайте тоже самое для другой стороны.

В картинном варианте это выглядит так:



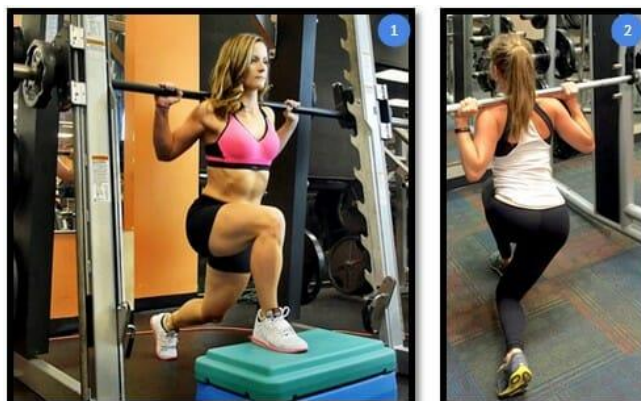
В движении так:



Вариации

Помимо стандартного варианта выпадов в Смита существуют несколько вариаций упражнения:

- с постановкой ноги на степ-платформу;
- скрестные вперед/назад.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не используйте инерцию и не выталкивайте себя вверх;
- медленно и подконтрольно опускайтесь вниз и взрывно вверх;
- на протяжении всего движения держите спину ровной;
- если у Вас длинные конечности низа (точнее протяженные бедренные кости, но короткие берцовые), то при опускании вниз пятка может выходить за носок;
- следите за положением таза, в процессе выполнения движения он должен располагаться +/- в области грифа;
- в нижней точке траектории производите задержку на **1-2** счета и только затем возвращайтесь в исходную позицию;
- при работе со средними/большими весами обязательно надевайте на гриф мягкую обмотку или оборачивайте его плотным полотенцем;
- при выходе на большие веса используйте тяжелоатлетический пояс;
- выполняйте каждую неделю разные вариации выпадов;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3/12-15**.

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

Выпады в Смите эффективное упражнение для ягодиц?

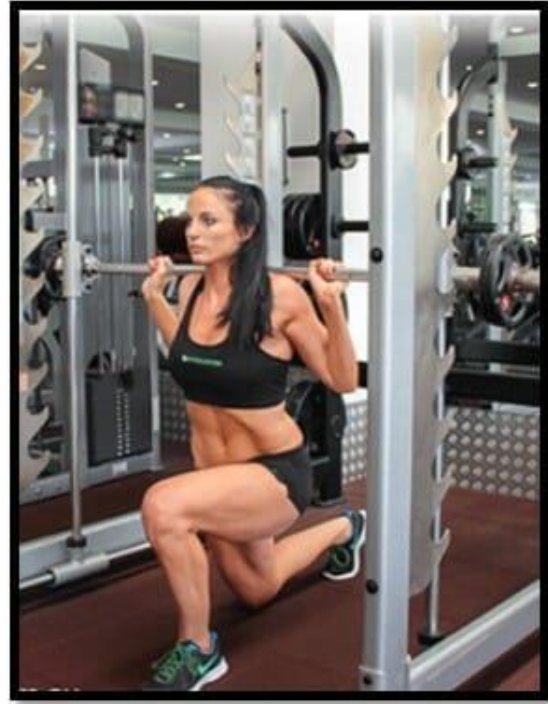
По результатам многочисленных исследований по ЭМГ (American Council on Exercise, США, 2015) выпады входят в топ-5 лучших упражнений для развития низа тела и увеличения ягодиц.

Однако стоит иметь в виду, что выпады на разных людей воздействуют по-разному. В частности, одна девушка может с помощью них раскачать ягодицы, а другая – бедра. Вообще, таргетируемой мышцей в выпадах является передняя поверхность бедра. Чтобы “зацепить” ягодицы, нужно экспериментировать с техникой - вносить небольшие изменения, подстраивать ее под включение нужной мышечной группы. Это может быть или несколько больший/меньший (относительно **90** градусов) угол в коленном суставе или смещение стопы внутрь/наружу и тп.

Безопасны ли выпады в Смите?

Зальная практика показывает, что нет. Основная ошибка заключается в положении таза и спины в нижней точке траектории. Под гриф любой человек встает ровно, с прямой спиной. Делая шаг вперед, мы смещаем центр тяжести от себя. При опускании нагрузка приходится уже не на прямую, а отклоненную вперед спину. Это, при работе со средними весами, чревато травмой низа спины.

Поэтому передние выпады в Смите лучше заменить на задние/обратные и в них стараться отклонять верх спины назад, а таз - вперед. Или выполнять передние, но с тазом, находящимся за плоскостью грифа (не длинный, а короткий шаг вперед).



Обмотка грифа также приводит к саботажу правильной техники. Валики толстые, они создают (при средних и больших весах) некомфортные ощущения, оказывают давление на шею. Поэтому от них лучше отказаться в пользу оборота грифа полотенцем. Соблюдение этих нюансов позволит Вам выжать из упражнения максимум без вреда здоровью. Собственно, с сутевой часть заметки закончили, переходим к...

Послесловие

Выпады в Смите – знакомое многим упражнение. Теперь Вы знаете все тонкости работы с ним и можете даже наставлять своих коллег по залу :).