

Сгибание ног в тренажере сидя. Изучаем все тонкости и секреты.

Дамы и господа, наше почтение!

На календаре 8 июня, среда, а это значит, время технической заметки на Азбуке Бодибилдинга, и сегодня мы поговорим про сгибание ног в тренажере сидя. По прочтении Вы знаете все о преимуществах, мышечном атласе и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою тренировочную программу.

Сгибание ног в тренажере сидя



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Сгибание ног в тренажере сидя. Что, к чему и почему?

Не секрет, что первоочередной задачей большинства барышень, пришедших в зал, является “попа – орехом”, однако низ тела — это не только упругие ягодицы, это также развитый бицепс бедра, и именно у многих дам с ним имеются проблемы. Т.к. на календаре лето, оно подразумевает некоторое оголение – снятие с себя лишней одежды и часто открытие ног посредством юбок и шорт. Но вот беда, не

многие представительницы прекрасного пола могут себе позволить подобный (особенно последний – короткие шорты) гардероб ввиду “несостоятельности” задней поверхности бедра. Последнее проявляется в том, что мы имеем “творожный” вид под пятой точкой, что является результатом слабого тонуса мышц этой области. Посему такая аказия не дает многим дамам насладиться короткой, открывающей ноги, одеждой. Что делать? Правильно, изучать заметку дальше, дабы познакомиться с решением проблемы — сгибанием ног в тренажере сидя.

Примечание:

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

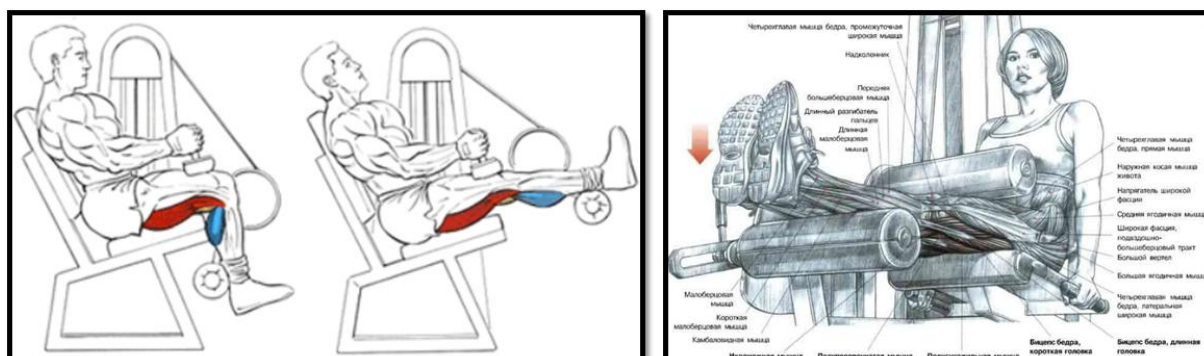
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолированных с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку мышц задней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – двуглавая мышца бедра;
- синергисты – икроножная, портняжная, тонкая мышцы, подколенные сухожилия;
- антагонисты – квадрицепс;
- антагонисты стабилизаторы – передняя большеберцовая.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину (кликабельно).



Выполняя сгибание ног в тренажере сидя, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц задней поверхности бедра;
- увеличение объема мышц бедер;
- развитие гибкости бицепса бедра;
- уборка “творожного” вида бицепса бедра;
- формирование линии четкого разделения/отделения ягодиц от бедра;
- подсушка/сепарация заднего бедра (при определенном типе выполнения);
- возможность выполнять при проблемах с низом спины.

Техника выполнения

Сгибание ног в тренажере сидя относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

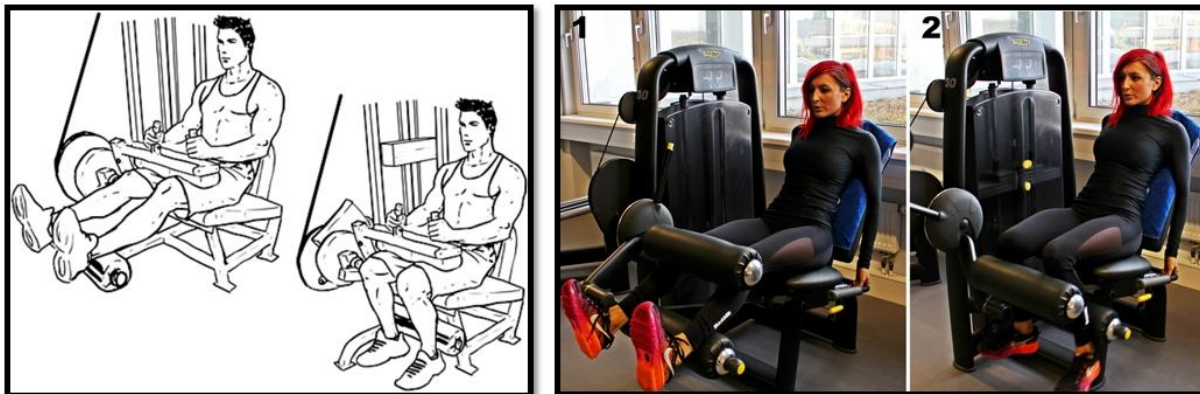
Шаг №0.

Отрегулируйте позицию спинки так, чтобы нижний край сиденья пришелся точно под колени. Займите положение сидя с опорой спины к задней стенке тренажера. Поместите свои лодыжки под нижним валиком и упритесь в него. Отрегулируйте высоту верхнего опорного валика, опустив его на колени, защелкните замок. Ноги распрямите перед собой. Возьмитесь руками за поручни сверху. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, сохраняя туловище неподвижным, начните сгибать колени, приводя мышцы голени к бицепсу бедра, поджимая ноги под себя. В конечной точке траектории задержитесь на **1-2** счета. Медленно и подконтрольно произведите на вдохе разгибание и верните ноги в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта сгибаний 2-х ног в тренажере сидя, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- поочередные сгибания для каждой ноги;
- сгибание с различным положением ступней.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- подчеркнуто медленно разгибайте коленные суставы;
- не распрямляйте до конца колени, держите их слегка подсогнутыми;
- сгибайте ноги до угла **90** градусов в коленных суставах;
- в конечной точке траектории произведите пиковое сокращение и задержитесь на **1-2** счета;
- используйте полный диапазон движения;
- на протяжении всего движения не елозьте по сидению;
- смещайте акцент нагрузки на нужную область бицепсов бедер, используя разную позицию ног под валиком: внутренняя область – сведите носки ступней, внешняя – разведите;
- если Вы имеете проблемы с коленями, то используйте небольшой вес на большое количество повторений;
- техника дыхания: выдох — при сгибании коленей/на усилие; вдох – при разгибании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **12-15**.

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

Сгибание ног в тренажере сидя – эффективное упражнение для бицепса бедра?

О степени эффективности упражнения позволяет судить электрическая активность целевых мышц в нем. Последнее осуществляется посредством метода электромиографии. Данные исследований The Strength and Conditioning Journal за **2016** год в отношении упражнений на заднее бедро говорят нам о следующих значениях ЭМГ:

- сгибание ног сидя – **88%**;
- сгибание ног стоя – **79%**;
- сгибание ног лежа – **70%**;
- становая тяга на прямых ногах – **63%**.

Данные говорят о том, что наиболее эффективным упражнением на заднее бедро является не популярное сгибание ног лежа, а сидячий его вариант.

Как девушке убрать “творожные” бедра?

Если Ваша цель привести в тонус мышцы бицепса бедра и сделать эту область более подтянутой и упругой, то обратите внимание на следующую стратегию тренинга:

- выводите тренировку заднего бедра в своей ПТ на первое место;
- используйте **1-2** базовых (например, румынская становая и жим ногами с высокой постановкой ног) и **1** изолированное (например, сгибания ног сидя) упражнения;
- в базовом варианте используйте **3** подхода по **8-10** повторений, а в изолированном — **4-5** подходов от **20** повторений;

- завязывайте упражнения в дву/трисеты и выполняйте их с максимальной интенсивностью.

Сомневаетесь в действенности этой стратегии тренинга? А Вы попробуйте, и сомнения тут же развеются.

Собственно, с содержательной частью закончили, подведем итоги.

Послесловие

Сегодня мы познакомились с упражнением сгибание ног в тренажере лежа. Стоит его включать в свою тренировочную программу или нет, зависит от того, хотите Вы иметь красивые бедра, или и так сойдет. Если первое, то тогда дуем в зал и обкатываем теорию на практике, если второе – то не напрягаемся и сидим ровно на пятой точке :).

На сим все, до пятницы!