

# Сгибание ног стоя. Изучаем все тонкости и секреты.

Прием-прием, есть здесь кто?...на связи Азбука Бодибилдинга.

Срединный день, а это значит, время технической заметки на проекте, и сегодня мы поговорим про сгибание ног стоя. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выясним степень его эффективности и проведем некоторый сравнительный анализ на предмет лучшести различных вариаций сгибаний.

*Сгибание ног стоя*



Итак, если все в сборе, тогда начнем, пожалуй.

## Сгибание ног стоя. Что, к чему и почему?

Одной из самых популярных, “вкачиваемых” мышечных групп среди женщин являются бедра, а точнее задняя ее поверхность. Именно ей, после ягодиц, барышни уделяют свое самое пристальное внимание и, надо сказать, не случайно, ведь именно эта зона является для многих представительниц прекрасного пола проблемной. Проблемность особенно себя проявляет после родов, когда бедра в прямом смысле слова начинают плыть: мышечный тонус ослабевает, они растекаются, становятся большими и крупными. Прибавьте сюда извечную женскую проблемку под названием целлюлит, и получается очень даже ужасненькая картина :). Однако позитивной новостью является то, что ситуация часто поправима, и как раз этим, — корректировкой задней поверхности бедра, — мы сегодня и займемся.

### ***Примечание:***

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

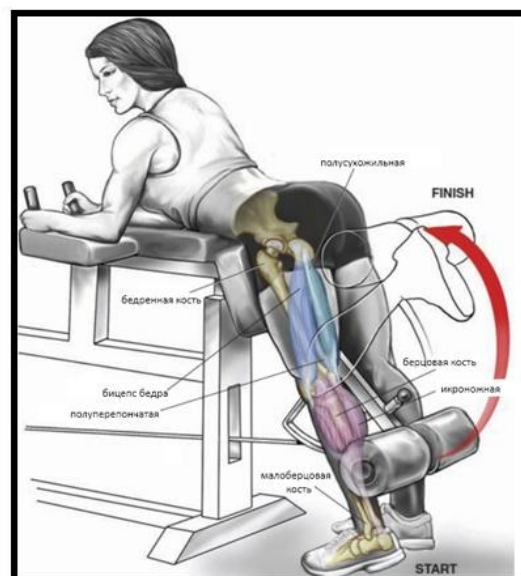
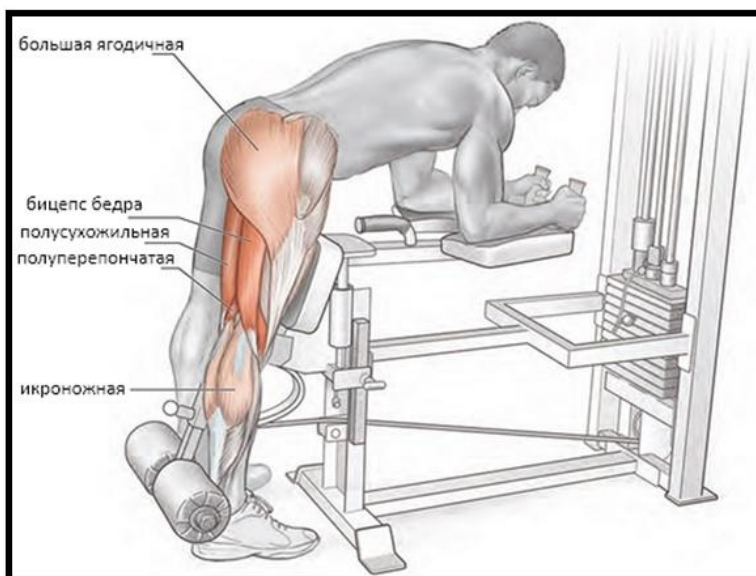
### **Мышечный атлас**

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;
- стабилизаторы – средняя/малая ягодичные;
- антагонисты – квадрицепс;
- антагонисты стабилизаторы – передняя большеберцовая.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину (кликабельно).



## Преимущества

Выполняя сгибание ног стоя, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие силы мышц задней поверхности бедра;
- изолированная проработка заднего бедра;
- хорошее растяжение мышц бедра;
- уборка “творожного” вида бицепса бедер;
- формирование линии четкого разделения/отделения ягодиц от бедра;
- подсушка/сепарация заднего бедра (при определенном типе выполнения);
- отсутствие перегрузки позвоночника и возможность выполнять при проблемах со спиной (при условии корректной техники и правильно подобранного веса).

## Техника выполнения

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

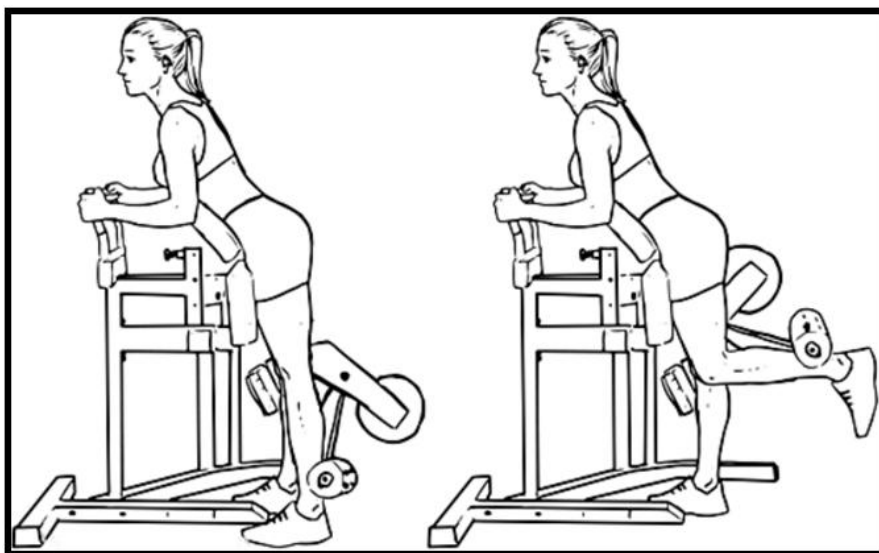
## Шаг №0.

Подойдите к тренажеру и заведите свою ногу (например, левую) под валик так, чтобы он оказался чуть выше щиколотки (для этого отрегулируйте высоту тренажера под себя). Уприте левое колено в нижний валик. Руками возьмитесь за верхние поручни, а корпус зафиксируйте прижав грудь и живот к подушечкам. Это Ваша исходная позиция.

## Шаг №1.

Вдохните и на выдохе, сохраняя туловище неподвижным, начните сгибать левую ногу (поднимать вес) до тех пор (так высоко), пока сможете. Задержитесь в крайнем положении на **1-2** счета. На вдохе верните ногу в ИП. Повторите заданное количество раз, а затем смените ногу.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта сгибаний ног в тренажере стоя, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- стоя с эластичной лентой;
- стоя с двумя резинками на ногах;
- стоя у нижнего блока кроссовера.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не разгибайте внизу ногу полностью, сохраняйте некоторое напряжение в мышце;
- используйте полный диапазон движения, стараясь максимально близко подвести щиколотки к ягодицам;
- на протяжении всего движения не отрывайте корпус и грудь от валиков тренажера;
- медленно и подконтрольно разгибайте ногу и быстро и взрывно производите сгибание;
- избегайте инерции в работе;
- не используйте большой вес отягощения, если у Вас слабые подколенные сухожилия (особенно актуально для женщин);
- в верхней точке производите пиковое сокращение, выполняя задержку на **1-2** секунды;
- используйте упражнение как добивающее (последним) в тренировке бицепса бедра;
- если хотите сместить акцент на разные головки бицепса бедра, то изменяйте угол ноги/ступни, находящейся под валиком (слегка сместите вправо/влево);
- техника дыхания: выдох — при сгибании коленей/на усилие; вдох – при разгибании;
- численные параметры тренировки: количество подходов **3-4**, повторений **15-20**.

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

## Что лучше для бицепса бедра – сгибание ног лежа или стоя?

Данные электромиографии (ресурс [bodybuilding.com](http://bodybuilding.com), сентябрь 2015) говорят, что стоячий вариант вызывает в бицепсах бедра большую электрическую активность – **82%** против **71%** в варианте лежа. Таким образом, можно говорить, что эффективнее и лучше для развития заднего бедра является использование варианта сгибаний ног стоя.

## Я девушка и хочу получить четкое отделение ягодиц от бедра, как мне этого добиться?

Одной из фигуристых задач тренинга ног у некоторых барышень является визуальное и реальное отделение ягодиц от бедра. Другими словами, они хотят, чтобы последние не плавно перетекали одно в другое, а проглядывалась четкая граница между разными мышечными группами. Если Вы поставили перед собой именно такую задачу, то попробуйте следующую стратегию тренинга:

- проводите тренировку ягодиц и заднего бедра в один день, выводя на первое место отстающую группу;
- используйте минимум по **2** (заднее бедро) и **3-4** (ягодицы) базовых (условно-базовых) упражнения на каждую мускульную единицу;
- проводите изоляционную работу на заднее бедро в количестве **2-х** упражнений: сгибание ног стоя и сгибание ног сидя/лежа, **4-5** подходов по **15-20** повторений, применяя в последних **2-х** подходах принцип сброса веса и работы до полного отказа;
- придерживайтесь такой схемы минимум **2** месяца.

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

Собственно, с содержательной частью закончили, подведем итоги.

## Послесловие

Сегодня наша техническая копилка пополнилась новым упражнением — сгибание ног стоя. Уверен, каждая сознательная дамочка возьмет его себе на вооружение, а не сознательная осознает :), что она теряет. На сим все, разрешите откланиться, до скорых встреч!