

Выпады в сторону. Изучаем все тонкости и секреты.

Это опять Вы? А это опять мы! Приветствуем!

На календаре среда, **22** июня, а это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга, и сегодня мы поговорим про выпады в сторону. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, также мы выявим степень его эффективности и целесообразности включения в свою тренировочную программу.

Выпады в сторону



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, приступим-с.

Выпады в сторону. Что, к чему и почему?

Хотите верьте, хотите нет, но лето — это вскрывающая все наши “достоинства” пора. По большей части это все-таки касается женщин, ибо они стараются максимально открыть себя солнцу и посему одевают различные мини, шорты и

прочую одежду. Мы же (мужское население) как ходили в штанах или джинсах, так и ходим (как говорится, зимой и летом в одном и том же :)). Надо сказать, что короткие шорты могут себе позволить далеко не все барышни, точнее сказать, единицы, и все дело тут — в проблемной зоне под названием внутренняя часть бедра. Именно эта женская “ахиллесова пята” не дает многим представительницам прекрасного пола щеголять в короткой форме. Проблема действительно актуальна и касается не только тех дамочек кому за **30**, но и часто молодых и звонких. Как с ней бороться? Как минимум, прочитать заметку про выпадывания в сторону до конца.

Примечание:

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

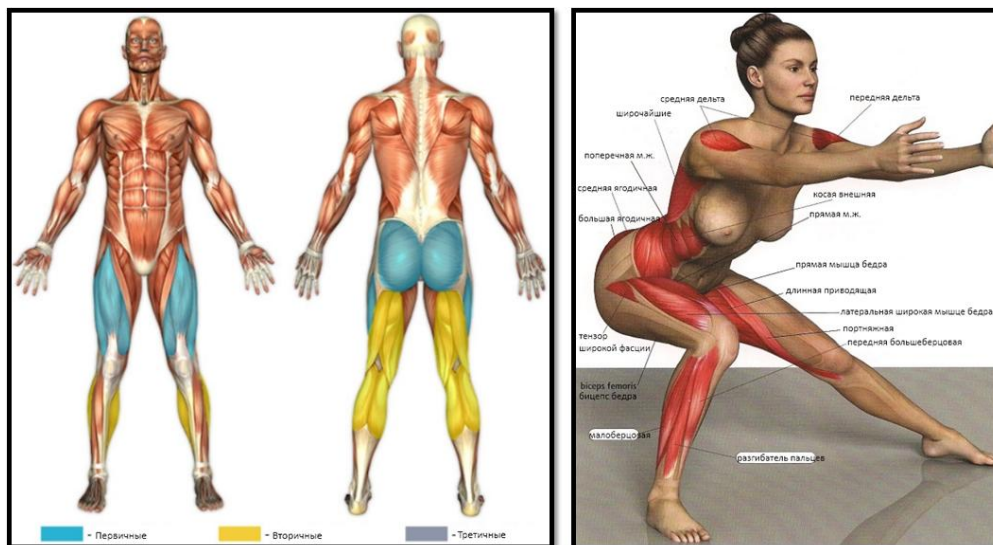
Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых/условно-базовых с типом силы push (толкать) и имеет своей главной целью проработку ягодич и внутренней части бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая ягодичная;
- синергисты – квадрицепс, большая приводящая, камбаловидная;
- динамические стабилизаторы – бицепс бедра, икроножная мышца;
- стабилизаторы – разгибатели позвоночника, верх/середина трапеций, леватор лопатки, передняя большеберцовая, средняя/малая ягодичные, квадратная мышца поясницы, косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



Преимущества

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

- развитие силы мышц ног (в частности, квадрицепса и бицепса бедра);
- объемное развитие ягодиц (при определенной стратегии выполнения);
- подтяжка внутренней поверхности бедра (убор творога/киселя);
- подсушка верха бедер (при определенной стратегии выполнения);
- развитие баланса и гибкости.

Техника выполнения

Выпады в стороны относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

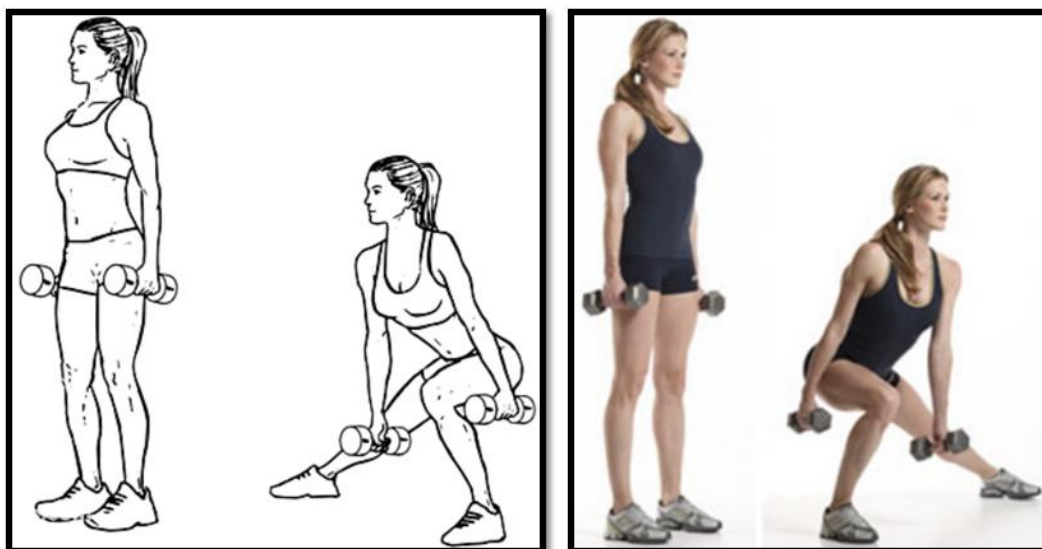
Шаг №0.

Возьмите в руки гантели и встаньте прямо: колени и бедра слегка подсогнуты, ноги на ширине плеч. Взгляд направьте вперед. Это будет Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

Вдохните и на выдохе сделайте шаг в сторону вправо и чуть вверх. Сгибая колено и бедро, сделайте достаточно глубокий выпад, переместив вес тела на правое бедро. Задержитесь в нижней точке траектории на **1-2** счета. На вдохе вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз, а затем смените ногу.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



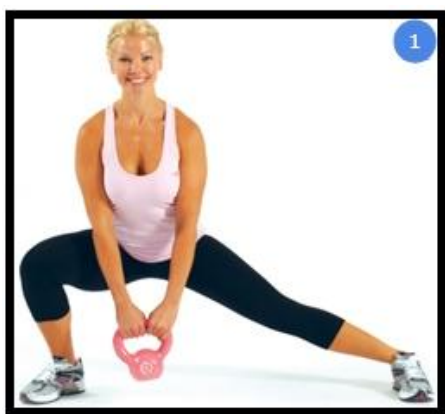
В движении так...



Вариации

Помимо классического варианта выпадов в сторону с гантелями/штангой, существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- с гирей двумя руками;
- с 2-мя гантелями у груди;
- с одной гантелью у груди.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- шаг в сторону должен быть относительно большим (длинный выпад), чтобы свободная нога при перемещении веса на опорную была прямой;
- глубина выпада должна быть минимум до позиции параллели бедра полу;
- на протяжении всей траектории движения сохраняйте спину прямой;
- при совершении выпада нагрузка должна приходиться на пятку;
- шаг выпада должен быть не строго в сторону, а в сторону и слегка вверх;
- в выпаде следите за положением колена, оно не должно сильно выходить за линию носков;
- чтобы избежать негативной нагрузки на колено опорной ноги, выпад инициируйте с выброса бедра и только затем сгибайте колено;

- не клюйте носом и не смотрите под ноги;
- перед выполнением упражнения проводите растяжку мышц бедра.

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

Выпады в сторону эффективное упражнение для ягодиц?

Несмотря на то, что целевой мышечной группой являются ягодицы, данные электрической активности мышц говорят о крайне низкой вовлеченности их в работу. В частности, вот какие значения ЭМГ были получены исследователями из Sports Performance Research Institute New Zealand (2015):

- боковой заход на скамью с гантелями: $G_{max}/G_{med} = 113+-29/59,8+-18$;
- боковой заход на скамью с гантелями с перекрещенными ногами: $G_{max}/G_{med} = 103+-63,6/57,6+-19,5$;
- выпады с гантелями в сторону: $G_{max}/G_{med} = 41+-20/39+-13$.

Примечание:

G_{max}/G_{med} – электрическая активность большой и средней ягодичных мышц.

Данные говорят о том, что боковые выпады для развития ягодичных мышц далеко не самое лучшее упражнение, однако оно отлично нагружает приводящие мышцы, тем самым позволяя скорректировать проблемную зону многих женщин, внутреннюю поверхность бедра.

Я девушка, как мне сделать бедра худыми и упругими, а внутреннюю их часть подтянутой?

Обычно у девушек с типом фигуры груша, все проблемные ништяки находятся снизу, это и полные ягодицы, и крупные бедра, и дряблая внутренняя поверхность

бедра. Чтобы улучшить ситуацию, возьмите на вооружение следующую стратегию:

- тренируйте низ **2** раза в неделю: первый раз в силовом стиле, **2-3** подхода по **7-10** повторений, второй – в многоповторном режиме, **4-5** подходов по **20-25** повторений, с соответствующим каждому стилю временем отдыха м/у упражнениями;
- разнесите две тренировки на начало и конец недели;
- в многоповторном варианте завязывайте упражнения в дву/трисеты и выполняйте их с максимальной интенсивностью;
- на внутреннее бедро используйте упражнения – выпады в сторону, плие приседания, сведение ног в тренажере;
- после каждой тренировки проводите кардио — прыжки на скалке от **15** минут.

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

Итак, с сутевой частью заметки закончили, подведем итоги.

Послесловие

Сегодня мы познакомились с упражнением выпады в сторону. Уверен, оно займет почетное место в тренировочной программе любой дамочки, желающей сделать свои бедра объектом притяжения мужских глаз и рук :).

На сим все, рад был писать для Вас, до скорых встреч, т.е. до пятницы!