

Отжимания с колен

Здравствуйте, уважаемые читатели! На календаре 27 марта, среда. А это значит, время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про отжимания с колен. По прочтении вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения. Также мы выясним степень его эффективности и разберем некоторые практические моменты.



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

Отжимания с колен. Что, к чему и почему?

Считается, что отжимания - чисто мужское упражнение. Ничего подобного. По нашей статистике 6 из 10 женщин хотят научиться отжиматься. И сегодня мы разберем альтернативный вариант - отжимания с колен, который станет вашим первым шагом на пути к освоению полных отжиманий. Поехали!

Примечание:

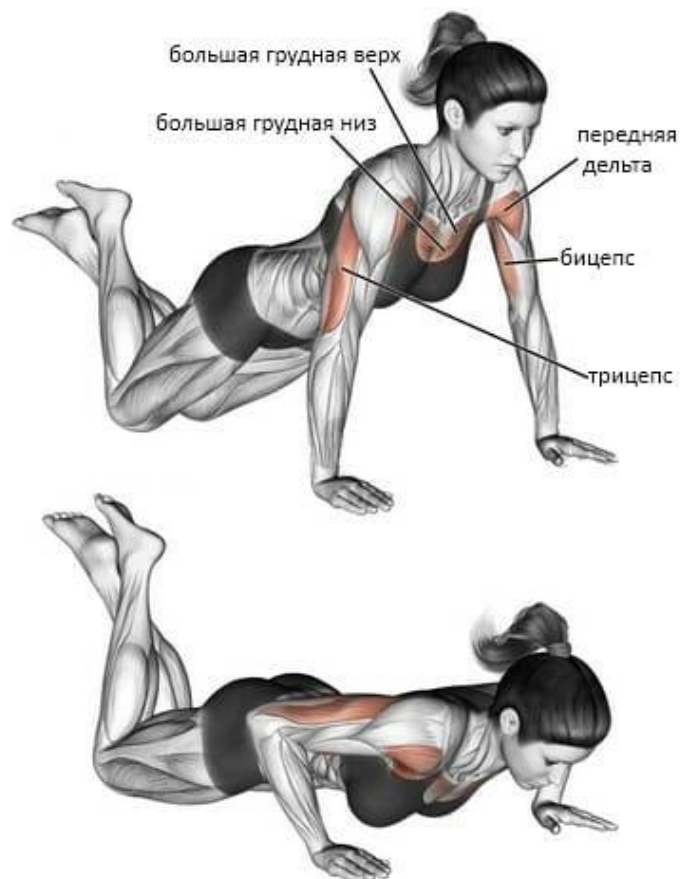
Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Мышечный атлас

Упражнение относится к классу базовых с типом силу push (толкать) и имеет своей целью проработку грудных мышц. Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – большая грудная (стернальная головка);
- синергисты – большая грудная (ключичная головка), передняя дельта, трицепс;
- динамические стабилизаторы – короткая головка бицепса;
- стабилизаторы – прямая и косые мышцы живота;
- стабилизаторы антагонистов – разгибатели спины.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину:



Преимущества

Выполняя упражнение отжимания с колен, вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- развитие грудных мышц;
- увеличение силы мышц верхнего плечевого пояса;
- тонировка мышц рук;
- укрепление мышц кора;
- укрепление плечевых суставов, профилактика травм;
- возможность перейти к выполнению классических отжиманий (актуально для женщин).

Техника выполнения

Отжимания с колен относятся к упражнениям среднего уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом:

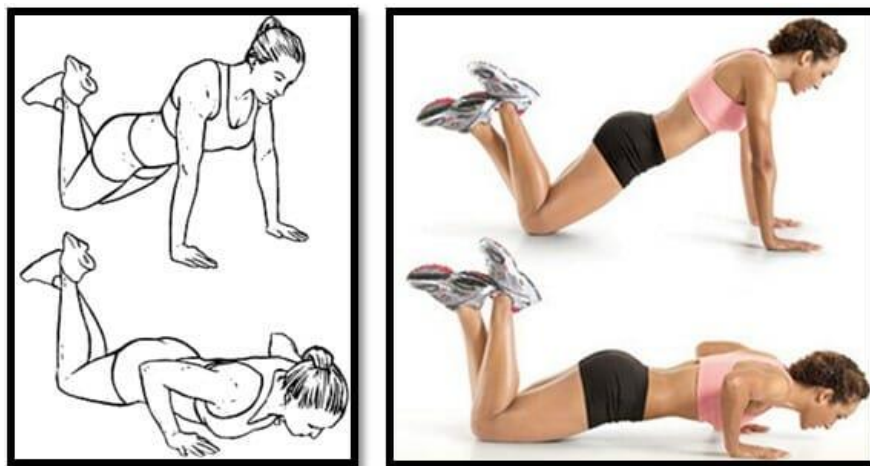
Шаг №0.

Займите позицию планки. Затем опустите колени на пол, а ноги скрестите в лодыжках или голени. Расставьте руки на ширину плеч. Статически напрягите пресс. Взгляд направьте перед собой. Это Ваша исходная позиция.

Шаг №1.

На вдохе согните руки в локтевых суставах и коснитесь грудью пола. На выдохе отожмитесь от пола, вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте это выглядит так:



В движении так:

Вариации

Помимо стандартного варианта отжимания с колен существует несколько вариаций упражнения:

- с одной ногой на весу;
- с ногой отведенной назад;
- с платформы.



Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- на протяжении всего движения держите спину ровно;
- при опускании не разводите локти по сторонам, держите их достаточно близко к корпусу;
- при опускании не касайтесь бедрами пола;
- при опускании слегка касайтесь грудью пола, задержитесь на **1-2** счета и только затем проведите отжимание;
- чтобы ноги не болтались, скрещивайте их в голени или лодыжках;
- при необходимости подкладывайте под колени фитнес-коврик;
- техника дыхания: вдох – при опускании вниз, выдох – при подъеме вверх/фаза отталкивания;
- численные параметры тренировки: количество подходов/повторений – **3-4/12-15**.

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

Отжимания с колен VS отжимания на носках: что лучше

Исследования, опубликованные в Journal of Applied Biomechanics (США, 2018), говорят о том, что в обоих вариантах упражнения вклад каждой из мышц был одинаков. Однако общая активация мышц была больше при выполнении отжиманий на пальцах ног из-за дополнительной нагрузки на верхнюю часть тела. Это означает, что при выполнении отжиманий с колен вы тренируете целевые мышцы таким же образом, но без лишней нагрузки.

Вывод: отжимания с колен это не девчачьи отжимания. Они дают хорошую нагрузку большой совокупности мышц. Поэтому женщинам, желающим научиться полным отжиманиям, следует сначала практиковаться на варианте с колен.

Почему женщины плохо отжимаются

Большинство женщин являются обладательницами фигуры типа груша: широкие бедра и недостаточно развитый верх. В отжиманиях, хотя это упражнение и на грудные мышцы, активно работают толкатели – руки. У грушек чаще всего руки являются ахиллесовой пятой, т.е. они не могут “вытащить” свой низ наверх. Именно поэтому таким женщинам достаточно тяжело даются отжимания и подтягивания. У прямоугольных и песочных женщин освоение отжиманий и подтягиваний обстоит намного лучше, им легче даются эти упражнения.

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

Послесловие

Отжимания с колен – очередное пополнение в нашем техническом пантеоне заметок. Его определенно стоит включить в свою программу тренировок женщинам, любящим домашние занимашки. Попробуйте и не пожалеете!