

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ МЫШЦ ВНУТРЕННЕЙ И ВНЕШНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Тренажер для мышц внутренней и внешней поверхности бедра – также называемый тренажером для приводящих и отводящих мышц – появился в результате частого растяжения связок коленного сустава при обвязывании лодыжек лентой эспандера во время тренировки внутренних и внешних мышц бедра. Тренажер оснащен подушками для колен и лодыжек, которые снимают или облегчают напряжение связок внутренней части колена.

Когда тренажер впервые появился на рынке, его популярность не совсем отражала его реальное предназначение. Речь идет об идее «убить двух зайцев одним выстрелом» - проработать группу мышц и избавиться от лишнего подкожного жира в этой области. Многие женщины в первую очередь приобретали тренажер, чтобы с его помощью сжигать жир в области бедер. В результате они добивались лишь того, что сжигаемых калорий хватало как раз на тренировку и развитие мышц внутренней и внешней поверхности бедра. А мужчины начали использовать тренажер как еще одно средство для тренировки мышц ног.

Преимущество тренажера для мышц внутренней и внешней поверхности бедра состоит в том, что мышцы, которые часто менее остальных задействованы в работу, а потому, и менее развитые, могут значительно прибавить в силе и размерах. Это может предохранить мышцы бедер от травм во время выполнения упражнений для мышц ног.

Эти две группы мышц довольно сложно проработать. Тренажеры для проработки внутренней и внешней поверхностей бедра относятся к приспособлениям с незамкнутой цепью, то есть не использующим свободные веса. В то время как это не так важно для начинающих спортсменов, профессионалам этого может быть недостаточно. Обычно больше пользы атлетам приносят упражнения с замкнутой цепью, предполагающие работу со свободными весами, к примеру, приседания. Приседания с широкой постановкой ног - пауэрлифтерские приседания - оказывают большее воздействие на приводящие мышцы бедра, нежели приседания с узкой постановкой ног. Приседания с широкой постановкой ног серьезно нагружают мышцы внутренней поверхности бедра и могут с успехом использоваться в других видах спорта.

Мышцы внутренней поверхности бедра значительно больше и сильнее мышц внешней, и прорабатываться они должны соответственно. Вы можете почувствовать боли в нижнем отделе спины, если приложите слишком много усилий в работе над мышцами внешней поверхности. Занимаясь на тренажере для приводящих/отводящих мышц бедра, выделите определенное время на то, чтобы отводящие мышцы достигли в развитии приводящие.



Тренажеры для проработки внутренней и внешней поверхности бедра относятся к приспособлениям с незамкнутой цепью, то есть не использующим свободные веса

Модель: Кати Лохманн (Katie Lohmann)/Heve (Neveux)

Если во время занятий на тренажере вы чувствуете постоянные боли в бедрах, то вам больше не следует использовать этот тренажер. Некоторые упражнения подходят не каждому человеку. Если у вас артрит бедренных суставов, движения, выполняемые на тренажере для приводящих/отводящих могут вызвать сильную боль, но существуют и другие проблемы. Одна из них обсуждается все чаще и чаще последние 8-10 лет: защемление в бедре. У некоторых людей на головке бедренной кости имеется костный нарост, который давит на свод тазобедренного сустава и ограничивает амплитуду движения. В месте соприкосновения - что ненормально - начинает истираться хрящевая выстилка поверхности сустава, что может приводить даже к попаданию осколков в сустав. Работа такого сустава под нагрузкой вызывает ускорение развития артрита из-за повреждений, наносимых этими частичками.

Еще существует риск повреждения суставной губы - хрящевого кольца, располагающегося по краю ветлужной впадины. По мере движения бедренной кости наружу при работе на описываемом тренажере губа может постепенно отрываться от костного гребня ветлужной впадины, что вызывает болезненные пощелкивания в тазобедренном суставе. Если вы испытаете нечто подобное или у вас появится боль в тазобедренном суставе с внутренней стороны бедра, следует немедленно показаться спортивному хирургу-ортопеду или спортивному мануальному терапевту. Тогда вы сможете предотвратить изнашивание тазобедренного сустава.

Тренажер для приведения/отведения ног может быть отличным дополнением к вашим тренировкам, однако не следует игнорировать боли в тазобедренном суставе. Тренировки не должны вызвать дискомфорт в суставах. Тренируйтесь с умом и не переусердствуйте. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!



MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

**розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240**

www.musculardevelopment.ru