

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

ПРИСЕДАЙ ПРАВИЛЬНО

Вопрос: Что необходимо делать для того, чтобы приседания стали намного эффективнее?

Ответ: Чтобы прогрессировать в приседаниях, прежде всего, следует освоить и применять на практике правильную технику. Приседайте интенсивно, с подходящим для Вас объемом и частотой. Для достижения лучших результатов Вы также должны сочетать хороший тренинг с адекватным отдыхом. И, наконец, все эти рекомендации нужно соблюдать довольно долго, дабы почувствовать разницу.

Всегда приседайте в силовой раме с четырьмя колоннами и с правильно и надежно установленными стопорами. В качестве альтернативы можете использовать полураму или крепкую и стабильную стойку для приседаний вместе со страхующей рамой или страховочными перекладинами, или же раму для приседаний, которая совмещает стойки и страховочные перекладины. Стопоры устанавливайте таким образом, чтобы в случае неудачного приседания Вы могли опуститься в нижнюю позицию и безопасно положить на них гриф. Здесь компромиссов быть не должно – безопасность прежде всего. Идеальный вариант – тренировки с напарником.

Между тем, лишь небольшая часть бодибилдеров обладает врожденным талантом к приседаниям, благодаря пропорциям тела и рычажности. Подавляющему большинству приходится работать над техникой и выполнять дополнительные упражнения для освоения правильной техники приседа. Обладатели длинных ног и короткого торса, что означает плохую рычажность для приседаний, никогда не смогут хорошо выполнять это упражнение, как и те, кто имеет препятствующие правильному выполнению этого упражнения проблемы со спиной. Тем не менее, ни в коем случае не ищите оправданий для того, чтобы про-

игнорировать это упражнение. Если Вы обладаете, по крайней мере, средней рычажностью для приседаний, освоите правильную технику и будете интенсивно тренироваться, то это упражнение даст невероятные результаты – причем не только для квадрицепсов, но и для всей фигуры в целом.

Три главных компонента, которые необходимы для хороших приседаний:



Модель: Аббас Хатами (Abbas Khattami)/Невез (Nevex)



Shaper

Построй форму
с протеинами
Shaper!



Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



делает форму

www.sportservice.ru

1. Гибкость, позволяющая принять правильную позицию.
2. Сила спины для поддержания ее правильного положения.
3. Правильная техника упражнения.

Для удержания грифа в правильной позиции необходимо обладать адекватной гибкостью икр, бицепсов бедер, приводящих мышц бедра и ягодичных мышц, а также требуемой гибкостью плеч. (Гриф должен располагаться на мышцах, которые находятся выше лопаток, а не у основания шеи.)

Выполняйте хорошую программу на растяжку два-три раза в неделю, постепенно увеличивая ее. Если гибкость в каких-либо из вышеупомянутых мышц ниже среднего уровня (хотя предпочтительнее, чтобы она везде была на высшем уровне), то будет страдать техника в приседаниях, в связи с чем снизится безопасность и продуктивность. Либо выполняйте приседания правильно, либо не выполняйте их вообще.

Для того чтобы удерживать правильный прогиб в пояснице, нужно обладать адекватной силой всей спины – в нижней части, в середине и в верхней. Это ключевой момент безопасности. Спина не должна округляться.

Садитесь не глубже того, уровня, где вы еще можете сохранять правильное положение спины. Также в приседаниях со штангой вы должны наклоняться вперед, однако если переусердствуете, то не сможете сохранять правильную позицию низа спины. Во время опускания вы должны ощущать вес в основном у пяток и сохранять эти ощущения во время подъема. Если на каком-либо участке амплитуды вы ощущаете вес у основания пальцев стопы – или, еще хуже, на самих пальцах – то у вас нарушена техника

Четыре главных упражнения для спины – частичные мертвые тяги, гиперэкстензии, тяги к поясу и шраги – помогут построить необходимую силу при условии, что вы будете соблюдать правильную технику и постепенно увеличивать веса.

Иметь необходимую гибкость и силу спины – это одно, а вот использовать их во время приседаний – это уже нечто другое. Правильная техника выполнения приседаний требует сохранения легкого прогиба поясницы даже в нижней точке амплитуды. Попросите тренировочного напарника посмотреть на вас сбоку и проследить за положением этой области.

Садитесь не глубже того, уровня, где вы еще можете сохранять правильное положение спины. Также в приседаниях со штангой вы должны наклоняться вперед, однако если переусердствуете, то не сможете сохранять правильную позицию низа спины. Во время опускания вы должны ощущать вес в основном у пяток и сохранять эти ощущения во время подъема. Если на каком-либо участке амплитуды вы ощущаете вес у основания пальцев стопы – или, еще хуже, на самих пальцах – то у вас нарушена техника.

В нижней точке амплитуды двигайте таз вверх. При условии, что изначально вес ощущался в основном у пяток, движение таза вверх поможет сохранить эти ощущения. По всей амплитуде движения держите плечи отведенными назад, а грудь – развернутой.

Постановка ступней должна быть такой, чтобы пятки оказались на линии бедер, а носки – развернутыми наружу на 30 градусов. Также можете слегка поэкспериментировать и найти наилучшую для вас вариацию постановки ступней ног, которая позволит сохранять правильное положение спины на приличной глубине. Попробуйте разводить ступни не так сильно (или наоборот немного сильнее, в зависимости от начальной позиции), а также попробуйте более узкую и более широкую постановку. Опробуйте все эти варианты.

Идеально, если вы будете приседать настолько глубоко, чтобы верх бедер оказывался чуть ниже уровня параллели полу, однако для этого нужна хорошая рычажность. Если при сохранении правильного положения спины вы не можете достичь даже уровня параллели, то вместо приседаний вам лучше попробовать мертвые тяги параллельным хватом. Возможно, вам больше подойдет это упражнение, чем приседания со штангой.

В зависимости от индивидуальных качеств освоение правильной техники даже с пустым грифом займет у вас от нескольких недель до нескольких месяцев. Но не отчаивайтесь. По мере увеличения гибкости и силы спины, а также с ростом мастерства, должна улучшиться и техника. Когда она станет правильной, начинайте использовать не более четверти того веса, который вы обычно поднимаете, а затем постепенно увеличивайте тоннаж, сохраняя при этом безупречную технику.

До тех пор, пока вы не начнете приседать интенсивно, выполняйте жимы ногами для сохранения формы квадрицепсов. **IM**

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru