



Чек-лист: Делаем присед со штангой правильно

Во время занятий спортом приседания со штангой на плечах являются одним из наиболее эффективных упражнений для роста мышечной массы и силы. Однако, для получения долгожданного результата очень важно знать правильную технику его выполнения. Этот чек-лист поможет вам сделать тренировки максимально эффективными.

1. Правильно расположить гриф

Постановка грифа слишком высоко на трапециевидной мышце создаёт дополнительный рычаг, отклоняющий ваш корпус вперёд от оптимальной траектории движения. Штанга должна лежать над задними пучками дельтовидных мышц, на середине трапеции, примерно на 3-8 см от передних дельтоид.

2. Взять гриф правильным хватом

Чрезмерно широкий хват лишает вас контроля над штангой, а узкий - создаёт значительное и вредное напряжение в локтях. Нормальный хват: 7-15 см шире плеч.

3. Не делать лишних шагов

Драгоценная энергия расходуется на ненужные шаги от стоек для принятия исходного положения. Отступайте от стоек ровно на столько, чтобы не задеть штангой держатели.

4. Голову держать правильно

Отклонение головы назад при приседе неблагоприятно сказывается на всей вашей позе. Смотрите прямо вперёд и вместо того, чтобы изгибать шею, пытайтесь удержать голову выше, просто следите за тем, чтобы плоскость вашей челюсти была параллельна полу во время движения.

5. Правильно поставить ноги

Стопы должны стоять немного шире плеч, хотя это зависит от индивидуальных особенностей вашей фигуры. Людям с мощными бёдрами и ягодицами можно

использовать более широкую стойку, чем тем, у кого эти мышцы менее развиты.

6. Не наклоняться вперед слишком сильно

Излишнее отклонение корпуса вперёд при приседании происходит по трём причинам: недостаточная гибкость в "лодыжках", недостаточная сила мышц нижней части спины или неправильная форма выполнения упражнения.

7. Не торопиться опускать штангу

Правильное опускание требует скорости опускания бедра около 45° в секунду, на весь путь вниз требуется 2-3 секунды. Рывок из нижнего положения - грубейшая ошибка и верный путь вывода себя из строя.

8. Следить за движением бедер

Когда вы опускаетесь, лидировать должны бёдра, а не колени. Ключевой момент техники состоит в том, что движение начинается сгибом в тазобедренных суставах, до сгиба коленей.

9. Брать вес, который вам по силам

Усердные продолжительные тренировки - вот, что вам необходимо для решения проблемы и постепенного увеличения веса.

10. Следить за движением таза

Не поднимайте его слишком быстро при подъёме. Идея состоит в том, чтобы не держать бедра под штангой, при быстром подъёме они двигаются больше вперед, что уже неправильно.

11. Не сводить колени

Сосредоточьте внимание на правильной технике выполнения приседа, укрепляя отстающие группы мышц.

12. Приседать глубже

Недостаточно глубокие приседания могут сказаться на эффективности ваших тренировок. Для бодибилдеров глубина приседа - до параллельности бёдер полу, а соревнующимся пауэрлифтерам приходится приседать немного глубже.