

7 причин никогда не избегать приседания



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/7-prichin-nikogda-ne-izbegat-prisedaniya/>

1. Повышение уровня выработки гормонов

Упражнения, заставляющие работать все тело, являются потенциальными стимуляторами выработки таких гормонов, как тестостерон и гормон роста, необходимых для роста мышц. Это происходит потому, что они вовлекают в работу практически каждый мускул тела, что является сильным стимулом для роста. Установите вес, который заставит вас попотеть, чтоб получить выброс анаболических гормонов в кровь, которые, в свою очередь, помогут нарастить мышцы везде, а не только в нижней части тела.

2. Укрепление туловища

Так как обычно нагрузка при приседаниях идет сверху вниз, в виде гантелей или штанги, туловищу приходится работать дважды, чтобы предотвратить травмы и сохранить правильную стойку. Учитывая работу вашего брюшного пресса, тяжелые сложные, многосуставные упражнения наподобие приседаний должны быть костяком тренировки. Включение приседаний со штангой на груди, за счет того, что штангу приходится

удерживать перед собой на груди, повышает нагрузку на туловище и помогает развить супер сильную среднюю часть тела.

3. Улучшение гибкости

При выполнении упражнения в полную амплитуду, вы не только развиваете силу, вы также улучшаете гибкость тела. Глубокие приседания помогают увеличить амплитуду движения бедер в целом. Выигрыш: уменьшение болей в спине, улучшение подвижности в повседневной активности или в спорт. мероприятиях.

4. Снижение вероятности получения травмы

Развитие мышц в области коленных и тазобедренных суставов — хороший способ снизить вероятность получения травм во время прыжков, бега, любой другой активности. Приседания создают ваши ягодичы, квадрицепсы, укрепляют мышцы задней поверхности бедра — основные стабилизаторы, использующиеся при перемещениях на игровом поле. Используйте варианты приседаний на одной и двух ногах, что поможет создать пуленепробиваемый низ тела.

5. Укрепление низа тела

Это может выглядеть как само собой разумеющееся, но различные варианты приседаний являются ключом к развитию силы нижней части тела. Хотя упражнения на тренажерах наподобие сгибаний и разгибаний ног могут изолированно развивать мышцы задней поверхности бедра и квадрицепсы, приседания задействуют каждый мускул низа спины, заставляя их работать согласованно и развивая их как при реальных нагрузках. Так как вы не зафиксированы в тренажере, вы также развиваете мышцы-стабилизаторы и выявляете потенциальный дисбаланс между правой и левой сторонами. Если вы обращали внимание, ваши бедра смещаются из стороны в сторону во время движений, так что отложите ваше эго в сторону и используйте упражнения для одной ноги для укрепления и основных мышц, и мышц-стабилизаторов бедер. Это вас «обогастит».

6. Увеличенные вертикальные прыжки

Прыгание по двору связано не только с генетикой. Способность мощно выпрямлять ноги — ключевой фактор в улучшении вертикальных прыжков. К счастью, приседания придают силу мышцам ног. В качестве бонуса — приседания не просто помогают вам развивать энергию, мощь, они помогают ее накапливать. Это приводит к снижению травматизма при отдаче. Включайте в тренировку как «тяжелые» приседания для развития силы, так и «легкие», быстрые, для развития взрывной силы, и скоро вы будете забрасывать баскетбольный мяч с уровня корзины.

7. Повышение эффективности тренировок

Забудьте о пустых тратах по несколько часов в день, прыгая от тренажера к тренажеру в поисках хорошей тренировки. Включите несколько подходов с «тяжелыми» приседаниями в тренировочную программу, и поймете, мимо чего вы проходили. Это упражнение, включающее в работу все тело, поднимет частоту сердечных сокращений и быстро заставит ваши ноги «гореть». У вас останется больше времени на укрепление мышц туловища или на использование массажеров, растяжку.