Как правильно приседать

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kak-pravilno-prisedat/
Попробуйте эффективную программу приседаний. Заниматься можно, не выходя из дома!

Приседания для похудения:

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните 25 приседаний в энергичном темпе.

2. Встаньте боком к спинке стула, возьмитесь левой рукой за стул и выполните 15 приседаний на левую ногу, держите правую ногу параллельно полу.

Упражнения для тонкой талии

3. Встаньте боком к спинке стула, возьмитесь правой рукой за стул и выполните 15 приседаний на правую ногу, левая нога - параллельно полу.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните 20 глубоких приседаний, возвращаясь в исходную форму резким прыжком.

Придерживайтесь программы приседаний в течение 1-2 месяцев, и ваши ноги станут стройнее, а ягодицы - более упругими и подтянутыми.

Польза приседаний.

Физические упражнения - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Человечество в стремлении сохранить и укрепить здоровье разрабатывает массу различных техник и видов упражнений, с использованием различных вспомогательных средств (тренажеров, спортивного оборудования и др.). Но как говорится "все гениальное - просто", порой самые обычные и всем известные упражнения приносят наибольшую пользу.

Польза приседаний огромна, независимо от того, как выполняется это упражнение, с утяжелениями или без. Приседания являются важной составляющей в культуризме и пауэрлифтинге, в хореографии и лечебной физкультуре.

При выполнении приседаний в работу включаются практически все группы ножных мышц, а также мускулатура, удерживающая позвоночник, усиленно начинают работать ягодичные и икроножные мышцы, квадрицепсы, нижние мышцы спины, подколенные сухожилия, частичная нагрузка идет на мышцы нижнего отдела живота (пресс).

Польза приседаний очевидна и для мужчин и для женщин. Если мужчинам приседания позволяют укрепить мышцы ног, сделать их более рельефными, крепкими, то женщинам приседания позволяют избавиться от "галифе" на бедрах, улучшают форму ягодиц, позволяют сбросить лишние килограммы. Крепкие подтянутые бедра, округлые упругие ягодицы, не только делают фигуру женщины стройной и подтянутой, они оказывают влияние на походку, которая становится более мягкой, легкой, привлекательной.

Однако польза приседаний не всегда была так однозначна, в определенный период времени выдвигалось предположение, что приседания могут пагубно влиять на коленные суставы, разрушать и растягивать коленные сухожилия, что ослабляет колени и вызывает боли. В одно время приседания как физическая нагрузка были удалены из перечня упражнений в американской армии. Исследования, проведенные в конце 20 века, реабилитировали приседания, вернув им репутацию отличных, безопасных и действенных упражнений.

На самом деле польза приседаний условна, если они выполняются неправильно. Особенно необходимо следить за осанкой во время выполнения этого упражнения, неправильное положение позвоночника может привести к травме. А выполнять приседания с нагрузкой (с весом) без наблюдения тренера или профессионала по пауэрлифтингу или культуризму вообще нельзя!

Чтобы польза приседаний была максимальной, необходимо правильно выполнять это упражнение:

Если вы начинающий спортсмен, то приседать следует не глубоко, останавливаясь на уровне линии параллельной полу, при этом коленный сустав, как правило, будет согнут под углом примерно 90 градусов. Спина при этом должна быть прямой, слегка наклоненной вперед. Приседая, держите ноги на ширине плеч, это обезопасит вас от падения и потери координации. Чтобы во время приседаний вам не мешали руки, можно вытянуть их вперед, или сложить впереди перед грудью в замок (можно взять в руки гантели).

Приседания должны быть плавными, мягкими, без рывков, выполняйте упражнение неторопливо, не дергайтесь, не раскачивайтесь, не терпите боль. Если выполнение упражнений вызывает болевые ощущения, прекратите, отдохните и продолжайте. По этой же причине целесообразно делать приседания подходами. Оптимальным является

выполнение трех подходов по 10 приседаний.

При приседаниях стопы ног должны полностью стоять на полу, не отрывайте ноги от поверхности пола, не становитесь на носочки или пятки, это может вызвать потерю равновесия и падение.

Приседайте по правилам, обязательно включите это упражнение в утреннюю разминку и заряд бодрости на весь день вам гарантирован!