

# ТОП-6 ключевых шагов для эффективных приседов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/top-6-klyuchevyh-shagov-dlya-effektivnyh-prisedov/>

1. В тренировках большое внимание уделяйте приседам

2. Главное - правильное положение тела

Когда вы ныряете под гриф, убедитесь, что ваши руки, торс и стопы находятся в правильном положении. Придумайте себе ориентиры, чтобы не забывать о правильной технике. Это спасёт вас от возможных травм или от уменьшения нагрузки. В правильном положении вы сможете брать ещё больший вес.

3. Минимум лишних шагов

Снимите штангу со стойки, правильно зафиксируйте её на плечах, и постарайтесь занять нужное положение с одного-двух шагов, чтобы не расходовать энергию впустую. Если вы не уверены, что стоите правильно, сделайте третий, страховочный шаг. Помните, что цель приседаний - набор мышечной массы, а не прогулка со штангой.

#### 4. Напрягайте тело при каждом подходе

«Вдох-выдох» — это больше подойдёт для занятий акваэробикой для пожилых людей. Когда дело касается тяжелой штанги, это чревато травмами – она с лёгкостью вас придавит к полу. Одновременный глубокий вдох и удерживание штанги перед приседом повышает внутрибрюшное и грудное давление. Это фиксирует ваш позвоночник в прямом и неподвижном положении, а вы переносите всю силу на удерживание штанги, и, в свою очередь, можете поднимать большую нагрузку с наименьшим риском для здоровья. Напрягайте тело – с головы до пят. Как говорится, «вытянитесь в струнку». Малейшая потеря внутреннего напряжения может привести к ослаблению хвата штанги. Выдох делайте только тогда, когда вы выпрямляетесь до конца.

#### 5. Больше подходов – больше нагрузки

Для максимальной пользы нужно воспринимать лёгкий вес так же, как и тяжёлый и наоборот. Цель состоит в том, чтобы выработать наиболее эффективный образец для упражнений. Каждый сет и повтор должны быть максимально технически идентичными. То же касается и подготовки, скорости и шагов. Применяя такую тактику при поднятии лёгкого веса, вы получите больше пользы. Приседания с тяжёлым весом – это не только грубая сила. Это навык. Навык, который следует отрабатывать.

#### 6. Сеты с небольшим временем на отдых