Выпады

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/vypady/
Выпады это мощнейшее упражнение для ягодиц, оно реально целенаправленно бомбит именно эту область и придает им отчетливую форму шара, посему выпады актуальны.
Так же в работу активно включается БИЦЕПС БЕДРА.
И ещё один БОНУС, помимо всего прочего в работу активно включается и КВАДРИЦЕПС (передняя часть бедра).. ЯГОДИЦЫ, БИЦЕПС БЕДРА, ещё и КВАДРИЦЕПС
РЕКОМЕНДУЕТСЯ выполнять данное упражнение ПОСЛЕ ПРИСЕДАНИЙ СО ШТАНГОЙ , жимов НОГАМИ, МЕРТВЫХ ТЯХ (становые) и т.д. (в зависимости от вашего комплекса).

ПОЧЕМУ ТАК?

Потому что приседания со штангой намного эффективнее и сложнее данного упражнения (выпадов), более того, после первого основного упражнения (приседаний) и т.д. (жимов ногами) и что у вам там по комплексу, я рекомендую выполнять ВЫПАДЫ дабы растянуть ягодицы, получить множество микротравм (которые не были получены в первых упражнениях), т.е. с помощью выпадов вы добиваетесь жжения, вы увеличиваете отклик после первого основного (ых)упражнения(й). Без приседаний оно будет не эффективно (во

всяком случае, не так эффективно, как могло бы быть), + ну и в качестве бонуса вы так же получаете отличную нагрузку на бицепс бедра (заднюю поверхность бедра) и мышцы бедра (переднюю часть, т.е. квадрицепс).

Варианты выпадов

Есть множество вариантов выпадов.. классические выпады со штангой, выпады со штангой в тренажере Смита , выпады с гантелями.. выпады с подставкой в тренажере Смита (для увеличения амплитуды движения), выпады с собственным весом, из вариаций есть выпады в сторону, выпады назад, выпады вперед (ходить по тренажерному залу вперед как бы делать шаг за шагом).. в общем, тьма тьмущая. Вот см. ниже фотографии нескольких из них:

Выпады со штангой на плечах (т.е. с обычным олимпийским грифом), здесь трудновато держать равновесие (особенно новичкам), данный вариант выпадов может выполняться как стоя на месте (в статичном варианте, сначала работаем над одной ногой, потом над второй), так и не статично, т.е. так же стоя на месте но теперь мы прорабатываем уже не одну ногу, а потом другую, а ЧЕРЕДУЕМ, т.е. поочередно, сделали выпад правой ногой, вернулись в исходное состояние, и теперь уже делаем выпад левой ногой и т.д. , так же могут выполняться и при ходьбе по залу вперед.

Выпады с гантелями, они могут выполняться как стоя на месте поочередно, т.е. сделали выпад правой ногой, вернулись в исходное состояние, и теперь уже делаем выпод левой ногой и т.д. , так же могут выполняться и при ходьбе по залу вперед, в принципе это не суть важно.

На мой взгляд, это наиболее эффективный вариант выполнения выпадов, по многим причинам, ну, например, потому что в тренажере Смита гриф зафиксирован и движется только вверх-вниз (т.е. по заданной траектории движения), за счёт этого вам очень легко держать равновесие (вам легче выполнять упражнение), но в то же время эта легкость заменяется тяжелой физической работой, потому что вы работаете сначала одной ногой, а потом второй, за счёт этого нагрузка В МЫШЦЕ никуда не уходит, она наоборот утяжеляется, ведь мы работаем сначала над одной стороной, а потом над второй, за счёт этого мышца не отдыхает, и мы достигаем мышечного отказа (в общем, мы мощно загрузили ее, что очень хорошо), а вот если бы вы делали выпады вперед (как бы ходили по залу) то нагрузка перемещалась с одной стороны в другую, что не есть хорошо для данного упражнения, понимаете? В любом случае, если вы изучите ту технику выполнения (что я предоставляю вам ниже), вы поймете саму суть, как правильно делать выпады, и потом сможете сами решать (пробовать) экспереминтировать различные варианты выпадов.. будь-то с гантелями, с собственным весом, обычной штангой (не в Смите), будь-то стоя на месте, или поочередно, или вообще при ходьбе.. решать вам.

Это самые важные нюансы, демонстрирующие эффективность этого варианта, в других стилях, ну, например, когда вы делаете выпады с гантелями у вас активно работают ещё и руки (гантели то тяжеловатые, а держать то их нужно), даже если вы зацепите их лямками руки все равно будут работать, а так (в Смите) гриф лежит у вас на спине (трапециях) и вы даже не беспокоитесь о нём.. + если вы делаете выпады с гантелями новичкам будет тяжко держать равновесие (это не так уж и легко, как может показаться на первый взгляд, поверьте мне на слово, ото как попало делать выпад, толку 0) нужно чувствовать мышцы в этом упражнении (как в принципе и во всех других) на все 100%. Понимаете?