

Сгибание голени в тренажёре или как Майкл Джексон помогает правильному выполнению.

Польза:

1. Укрепление мышц ЗПБ: 2х главой, полусухожильной, полуперепончатой, большой приводящей; икроножных.
2. Рекомендовано при коррекции осанки при гиперлордозе.

Частые ошибки:

1. Подъем бедра в верхней точке амплитуды. Фото 1.
2. Чрезмерный перегиб в поясничном отделе в следствии натяжения передней поверхности бедра

Чем плохо?

Плохо тем, что ось вращения тренажёра и ось вращения в коленном суставе в момент подъема не на одной линии.

Следствие: излишняя нагрузка а коленный сустав и поясничный отдел.

Почему так делают?

Вспоминают, что одна из функций ЗПБ - разгибание бедра, вот и поднимают ногу вверх, вроде все верно, но дьявол в мелочах, о которых написал выше. Да и чего греха таить, я и сам так раньше делал.

Так как делать?

Вспоминаем функции ЗПБ:

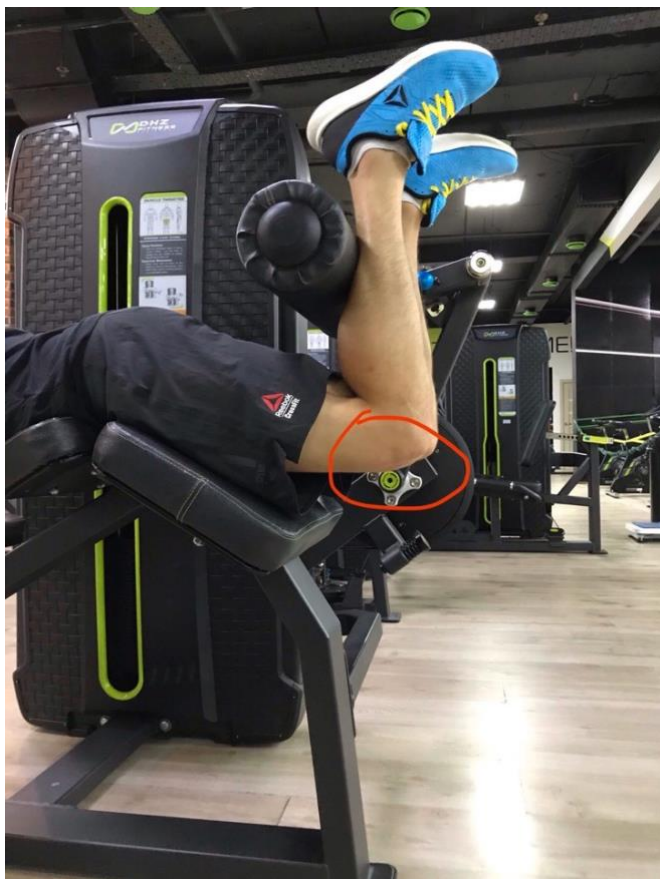
1. Сгибание голени
2. Разгибание бедра
3. Приведение бедра

Вот и реализуем эти функции:

1. Привести ноги. Это позволит активировать большие приводящие мышцы, большой пласт которых находится на задней поверхности бедра. Фото 4.
2. При подъеме дать команду: «Копчик вниз и вперед», а ещё лучше: «Таз, как Майкл Джексон» конечно, можно сказать академично: «При подъеме наклоните таз назад». Но это будет просто сотрясение воздуха. А нам нужны краткие и эффективные команды.

Вот здесь важно, чтобы не смещать колени от оси вращения тренажёра (смотри начало поста), нужно дать команду: «Подкрутить таз, как Майкл Джексон». И следить за исполнением техники по всей траектории движения. По сути мы и делаем разгибание бедра относительно тазовых костей. Предлагаю здесь остановиться, снова прочитать последний абзац и представить 3D модель работу мышц. Если все равно не понятно - пиши нам,

все расскажем и поможем.



FITNESS
CONSULTING



D
FITNESS
CONSULTING