

Как правильно делать выпады?

Часть 1. Обучение двигательному действию в саггитальной плоскости.

То усилие, которое развивает мышца, называется момент силы.

Момент силы = плечо силы * сила

$M=r*F$

Теперь по-русски:

🤔 Момент силы = насколько мышца испытывает нагрузку, насколько сильно напрягается.

🤔 Плечо силы (на фото жёлтым цветом) = расстояние от сустава до вектора действия силы тяжести (линия вниз от штанги и гантелей, на фото красным)

🤔 сила = вес штанги или тела

Безопасность:

1. В выпадах 90x90 выше плечо силы через коленный и голеностопный суставы (фото 2), выше риск перенапряжения икроножной и квадрицепса. (Чувствуете перенапряжение икроножных, когда выполняете выпады? Значит, делаете не оптимально). У большинства городских жителей эти мышцы и так перегружены. Их гипертонус ведёт к нарушению осанки и сопутствующим проблемам со здоровьем.

2. Эффективность: Какую мышцу хотят проработать при выпадах? Правильно: ягодичную. И она, кстати, у городского жителя часто несостоятельна из-за сидячего образа жизни. Она долго находится в растянутом положении. Наша задача на тренировке эту особенность сидячего образа жизни компенсировать. Обратите внимание на большее плечо силы для ягодичной мышцы на первом фото по сравнению со вторым.

Как добиться правильной техники? Правильными методическими указаниями:

До упражнения: «в исходном положении плечи над стопой, наклон с прямой спиной, 90% веса на впереди стоящей ноге».

Во время упражнения: «опуститься вниз, уводя таз назад. Плечи над стопой и в верхней, и в нижней точке амплитуды».

Эти простые команды помогут Вам и Вашему подопечному правильно выполнять технику упражнения. Конечно, добавить команды, корректирующие положение спины и пресса, дыхания, работы мышц и мотивационные команды.

Более подробная информация изложена в видео на нашем YouTube канале по ссылке:

<https://youtu.be/2XP2BwGIAKM>



FITNESS
CONSULTING