

Приседания. Как выполнять правильно?

Оценку правильности любого упражнения мы оцениваем по 2 критериям:

1. Безопасность
2. Эффективность

1. Безопасность:

Чем ниже мы опускаемся, тем больше вероятность, что нижняя часть спины будет уплощаться (округляться, менять естественный изгиб). Это негативно скажется на здоровье позвоночника и всего организма. Так как нагрузка на межпозвоночный диск будет распределена неравномерно. Это происходит потому, что при подъеме бедра на 120 градусов бедренная кость соприкасается с тазовой. И последующее увеличение глубины приседа влечёт изменение изгиба позвоночника.

Проверь себя: в нижней точке угол туловище-бедро не должно быть острее 60 градусов. (180-120=60).

У большинства людей НЕ уплощается поясничный отдел позвоночника при условии, что бедра чуть выше параллели с полом. Это методическое указание особенно важно при работе на группе. Работая персонально нужно корректировать глубину приседа индивидуально. Но принципы останутся неизменны.

Глубина приседа с сохранением естественного изгиба в пояснице зависит от:

- а) гибкости мышц задней цепи (особенно мышц задней поверхности бедра и ягодичных).
- б) Супинируя стопы и бедра можно увеличить амплитуду ещё на 30 градусов.

2. Эффективность.

Чем дальше сустав находится от вектора действия силы тяжести штанги (на картинке пунктирная линия) тем больше нагрузка на мышцы, которые перекидываюсь через этот сустав, выполняя концентрическую фазу движения. По-русски: чем таз дальше «уходит» назад тем нагрузка на ягодичы больше. Чем колени больше «уходят» вперёд тем больше нагрузка на квадрицепс. Соответственно, чем ниже мы опускаемся, тем ближе таз к линии действия тяжести штанги, а колени дальше. То есть чем ниже, тем больше нагрузка на квадрицепс (смотри на фотографии ниже в этом файле).

Более подробно и в формате видео предлагаем посмотреть разбор биомеханики приседаний на нашем YouTube канале по ссылке ниже:

1. <https://youtu.be/7ugBEsNb4n8>
2. <https://youtu.be/dqQ5JN8aZ6U>

