

Воловик Наталія

ФІТНЕС:

найкращі вправи для сідниць



УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Воловик Н.І.

**ФІТНЕС:
найкращі вправи для сідниць**

Київ 2023

УДК 796.035 (072.8)

В 68

Рецензенти: *Омельчук О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Багінська О.В. – професор, доктор педагогічних наук,
НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Рекомендовано Вченою радою Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 27 квітня 2023 р.)

Воловик Наталія

Фітнес: найкращі вправи для сідниць: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. – Електронне видання. – Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. 54 с.

У навчально-методичному посібнику представлено важливість, структуру та функції сідничних м'язів, роль міцних сідниць для здоров'я та щоденного життя, запропоновано основи створення програми фізичних вправ для тренування сідничних м'язів, а також детально представлено найефективніші вправи для сідниць та методику їх виконання.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів закладів вищої освіти, а також для всіх, хто небайдужий до власного здоров'я.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
Розділ 1. ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ СІДНИЧНИХ М'ЯЗІВ	5
1.2. Важливість сідничних м'язів для здоров'я та щоденного життя	5
1.3. Структура і функція сідничних м'язів	8
1.2. Позитивні впливи тренування сідничних м'язів	11
1.3. Методичні рекомендації щодо створення програми тренування	14
<i>Контрольні завдання</i>	16
<i>Рекомендована література</i>	16
Розділ 2. ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ СІДНИЦЬ	17
2.1. Кроки на платформу	17
2.2. Випади	20
2.3. Присідання	26
2.4. Сідничний міст	32
2.5. Тяга стегнами	37
2.6. Станова тяга	40
2.7. Латеральне відведення ноги	44
<i>Контрольні завдання</i>	48
<i>Рекомендована література</i>	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49

ВСТУП

Сідничні м'язи – це найбільші та найсильніші м'язи в усьому організмі. Не має значення спортсмен ви чи ні, всім людям потрібні сильні сідниці. Оскільки, усвідомлюєте ви це чи ні, ваші сідниці роблять багато для вас щодня. Вони беруть участь буквально в кожному вашому кроці та русі. Ці дивовижні м'язи допомагають вашому тілу залишатися у вертикальному положенні, підтримувати ваше тіло рухатися вперед і допомагають під час тренування.

Наявність сильних, функціональних сідничних м'язів може допомогти вам уникнути і відновитися після травм у попереку, стегнах, колінах і щиколотках, створюючи належне положення тіла та стабільність.

Через малорухомий спосіб життя багато з нас страждають від недостатньої фізичної активності або слабкості сідниць. У сучасному світі ми витрачаємо менше часу на рухи і більше часу, щоб сидіти, і, як наслідок, ми неправильно використовуємо сідничні м'язи. Через нездатність ефективно розвивати наші сідничні м'язи, вони не можуть належним чином активуватися під час тренувань, і замість цього компенсуються іншими частинами нашого тіла. Це, у свою чергу, може призводити до їх перенавантаження і виникнення різноманітних травм.

Тому зміцнення сідничних м'язів повинно бути невід'ємною частиною програми силового фітнесу.

Розділ 1.

ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ СІДНИЧНИХ М'ЯЗІВ

1.1. Важливість сідничних м'язів для здоров'я та щоденного життя

Добре сформовані сідничні м'язи вже давно асоціюються зі здоров'ям, силою та привабливістю. З точки зору здоров'я, вони виступають як ознака «бути у формі», тобто мати належний рівень фітнесу. Зазвичай це означає, що людина також дотримується здорового збалансованого харчування, режиму сну та рекомендованих норм фізичної активності, і все це корисно для здоров'я. З точки зору еволюційної антропології, як чоловіків, так і жінок приваблювали красиві сідниці інстинктивно встановлюючи зв'язок з великими, сильними сідницями та виживанням, розмноженням, полюванням та захистом. Якщо вони добре розвинуті, то людина, швидше за все, буде сильною.

Сідничні м'язи складаються з великого, середнього та малого сідничних м'язів. Вони є однією з найбільших, найпотужніших і найважливіших груп м'язів у всьому організмі. Сідничні м'язи є важливими як для щоденного життя, так і для фітнесу та спорту, які необхідно регулярно тренувати. Їх іноді називають мозком нижньої частини тіла, оскільки вони контролюють все, що відбувається з вашими ногами.

Вони також є ключовим фактором у діапазоні рухів, які мають фундаментальне значення, як-от згинання та випрямлення ніг, а також згинання, випрямлення та скручування тулуба.

Вони також підтримують і стабілізують попереки і таз під час виконання численних фізичних вправ, щоденних дій та багатьох видів спорту. Ці діапазони рухів є ключовими для здатності людини рухатися потужно, динамічно, і вони значною мірою забезпечуються сідничними

м'язами. Якщо вони добре сформовані, то людина, швидше за все, зможе ефективно рухатися.

Коли всі три сідничні м'язи функціонують належним чином, вони можуть виробляти величезну кількість енергії, і це не просто слова для спортсменів. Потужні сідничні м'язи дозволяють нам ставати спритнішими, вище стрибати, підніматися по сходах, ходити та/або бігати з меншим навантаженням на суглоби нижніх кінцівок, що робить повсякденне життя та відпочинок більш приємним та менш важким.

Сильні сідничні м'язи не тільки забезпечують естетичну задню частину тіла, вони важливі для загальної функції нижньої частини тіла. Сідничні м'язи допомагають стабілізувати таз під час ходьби та бігу, розгинати стегна і допомагають рухатися вперед. Коли сідничні м'язи не є сильними, вся нижня частина тіла може вийти з рівноваги, оскільки інші м'язи, не призначені для виконання цієї роботи, такі як м'язи задньої поверхні стегна та квадратний м'яз, піддаються надмірному навантаженню і можуть спричинити травми.

Біль у попереку також може бути ознакою слабкості сідниць. Якщо сідничні м'язи не активуються під час ходьби та інших моделей руху вперед, великий поперековий м'яз, згиначі стегна, який з'єднує нижню частину спини (поперек) з верхньою частиною ноги, можуть стати перенапруженими, що спричинить біль і стиснення в поперекових хребцях.

Всупереч поширеній думці, мати гарну форму сідниць – це не тільки про зовнішність або марнославство. Наявність міцних сідниць не тільки допомагає поліпшити поставу і спортивні результати, це також зменшує біль у колінах і спині, а також може значно покращити профілактику виникнення травм. На жаль дисфункція в інших частинах тіла можуть спричинити проблеми з сідницями та стегнами. Наприклад, дисфункція стопи може призвести до дисфункції стегна та сідничних м'язів.

Практика тривалого сидіння може збільшити напруженість та скутість згиначів стегна і зменшити силу сідничний м'язів. Крім цього, ця

напруженість і м'язова слабкість у поєднанні з відсутністю цілеспрямованої силової роботи можуть збільшити ймовірність травм під час виконання вправ. Важливо включати регулярні вправи на зміцнення та рухливість для сідничних м'язів як частину щотижневої програми фітнесу.

Часто люди хочуть поліпшити форму сідниць, але чудовим побічним ефектом зміцнення цієї ділянки тіла є здоровіша нижня частина спини (поперек). Ваші м'язи утримують вашу скелетну структуру в правильному чи не правильному положенні, що може мати глибокий вплив на те, як ви почуваетесь та чи відчуваєте біль чи ні.

Зміцнення та збалансованість розвитку сідничних м'язів допомагає зменшити біль та втому, а це означає, що ви, найімовірніше, почуватиметеся краще, а також виглядатимете краще. Комплекс сідничних м'язів відіграє ключову роль у знятті напруги з хребта під час багатопланових рухів. Це тому, що ці м'язи допомагають контролювати рухи тулуба, тазу, стегон і ніг. Наприклад, коли ви нахилиєтеся вперед або присідаєте, ваші стегна повинні згинатися назад, щоб урівноважити рух верхньої частини тіла вперед, щоб допомогти вам залишатися у вертикальному положенні. Великий сідничний м'яз уповільнює згинання стегон, щоб протидіяти тяжінню вниз і запобігти надмірному вигинанню поперекового відділу хребта вперед. Якщо ваші сідничні м'язи недостатньо сильні, щоб бути повністю задіяними, коли ваші стегна згинаються назад, ваш хребет повинен надмірно округлитися вперед, щоб опустити руки на підлогу (нахилитися вперед).

Аналогічно, велика частина обертального навантаження, яку відчуває хребет під час занять фітнесом та спортом, пом'якшується великим сідничним м'язом. Коли хребет обертається над ногою з одного боку тіла (наприклад, коли виконується замах або виконується певні рухи під час гри в гольф, теніс або баскетбол), стегно та нога також повинні обертатися, щоб зняти навантаження з нижньої частини спини. Оскільки великий сідничний м'яз прикріплюється до структур хребта і тазу, а також до ноги, обертання стегна та ноги повинно задіяти та подовжувати цей м'яз, допомагаючи

таким чином уповільнювати обертання тулуба. Якщо великий сідничний м'яз не працює належним чином, навантаження від обертальних рухів замість цього переноситься на поперековий відділ хребта і може проявлятися болем у попереку.

Навантаження під час руху хребта з боку в бік пом'якшується меншими м'язами сідниць – середнім та малим сідничними м'язами. Оскільки хребет рухається зліва направо, коли людина робить почергові кроки під час ходьби та бігу, таз також повинен рухатися з боку в бік. Цей рух тазом та тулубом уповільнюється середнім та малим сідничними м'язами через їх прикріплення від таза до стегна та ноги. Коли ці м'язи здорові та функціональні, вони діють як гальмо для поперекового відділу хребта, захищаючи його від надмірних рухів і навантаження. Якщо вони не працюють належним чином, біль може проявлятися в стегнах і попереку. Правильне функціонування комплексу сідничних м'язів може допомогти захистити структури поперекового відділу хребта, коли він рухається в декількох площинах руху.

Сильні сідничні м'язи необхідні для стабільності таза, гарної та правильної постави і механіки тіла під час фізичної активності, однак, у багатьох людей, навіть у спортсменів-любителів, слабкі сідниці. Чому? Через те, скільки часу більшість із нас проводить, сидячи на цих м'язах замість того, щоб їх використовувати. Сидіння протягом тривалого часу може призвести до слабкості сідниць, які не можуть працювати належним чином, а також до напружених, укорочених згиначів стегна та м'язів задньої поверхні стегна. Згодом наше тіло пристосовується до тривалого сидіння, що призводить до небажаного болю в спині і напруженості, а також деяких неправильних моделей рухів.

1.2. Структура та функції сідничних м'язів

Щоб створити ефективну програму фізичних вправ для тренування сідниць, важливо розуміти функцію сідничних м'язів. Це включає в себе

знання того, де знаходиться кожен з м'язів, що вони роблять і як їх можна тренувати з найменшим ризиком виникнення травм.

Ось короткий огляд трьох м'язів, які формують сідниці: великий, середній та малий сідничні м'язи.

Великий сідничний м'яз

Великий сідничний м'яз є найбільшим та розташований на поверхні і більшою мірою визначає форму сідниць. Він починається від зовнішньої



Рисунок 1.1. Великий сідничний м'яз

поверхні крила клубової кістки, крижової і куприкової кісток. Великий сідничний м'яз – товстий, м'ясистий м'яз чотирикутної форми. Це великий м'яз, який відіграє важливу роль у підтримці верхньої частини тіла у вертикальному положенні.

Його основна функція полягає в розгинанні і обертанні стегна назовні. Незважаючи на, що він є потужний розгинач, він діє лише тоді, коли необхідна сила. Ці ситуації включають підйом із положення сидячи, розгинає таз відносно стегна під час випрямлення тулуба із зігнутого положення, ходьбу вгору або по сходах та біг. Також він контролює рух під час їзди на велосипеді, стрибків, присідання тощо. Він також діє на таз, підтримує його і тулуб, що є життєво необхідно, коли людина стоїть на одній нозі. Великий сідничний м'яз також стабілізує стегнову кістку.

Великий сідничний м'яз – це основний м'яз, який відштовхує вашу ногу назад під час ходьби, але якщо ви ходите правильно. Тримаючи мобільний телефон у руках зупиняє природній помах рук, а сідничні м'язи та стегна ледь працюють. Саме тому важливо пам'ятати про ходьбу з «вільними руками».

Великому сідничному м'язу приділяється багато уваги не тільки тому, що він є головним двигуном для таких вправ, як присідання, згинання стегон і біг, але й через його ефект, що впливає на форму сідниць.

Середній сідничний м'яз

Великий сідничний м'яз є важливим, однак є ще один сідничний м'яз, який часто ігнорується, проте заслуговує уваги. Це – середній сідничний м'яз. Він розташований на зовнішній поверхні таза, під великим сідничним м'язом. Середній сідничний м'яз починається на зовнішній поверхні крила клубової кістки попереду від великого сідничного м'яза і прикріплюється до великого вертлюга стегнової кістки.

Щоб знайти середній сідничний м'яз, встаньте, поклавши руки з боків стегон, нижче крила клубової кістки. Станьте на одну ногу, а іншу відведіть у бік. Ви повинні відчути, як скорочується м'яз безпосередньо під рукою відвідної ноги. Це ваш середній сідничний м'яз.



Рисунок 1.2. Середній сідничний м'яз

Середній сідничний м'яз опорної ноги також працює на стабілізацію стегна і таза.

Середній сідничний м'яз з'єднує таз з латеральною частиною стегнової кістки. Він має волокна як на передньому, так і на задньому відділах кістки і може створювати дії відведення верхньої ноги від середньої лінії тіла, а також внутрішню і зовнішню ротацію (поворот) стегна. Передні волокна створюють зовнішній поворот в кульшовому суглобі, а задні волокна створюють внутрішній поворот при скороченні.

У той час як середній сідничний м'яз може здійснювати відведення ноги від тіла, його основна функція полягає у створенні стабільності, коли тіло балансує на одній нозі під час фази середини циклу ходи під час ходьби або бігу. Тобто, під час ходьби та бігу середній сідничний м'яз скорочується, щоб стабілізувати таз, що допомагає запобігти асиметрії на протилежній стороні стегна. Ця стабільність необхідна для рухів на одній нозі та кроку і відіграє важливу роль у запобіганні удару колін.

У багатьох людей середній сідничний м'яз недостатньо активний і слабкий, що може змінити функцію стегна, коліна та нижньої частини спини, а також асоціюється з болем у попереку. Він стає слабким через тривале та часте сидіння та малорухливий спосіб життя.

Малий сідничний м'яз

Найменший із сідничних м'язів – це малий сідничний м'яз. Він має багато подібних особливостей середнього сідничного м'яза, включаючи структуру та функції. Малий сідничний м'яз розташований під середнім



Рисунок 2.3. Малий сідничний м'яз

сідничним м'язом. Він починається на зовнішній поверхні крила клубової кістки під середнім сідничним м'язом, прикріплюється цей м'яз до великого вертлюга стегнової кістки.

Малий сідничний м'яз є переважно стабілізатором стегна. Основна його дія – відведення стегна. Він починає діяти, коли людина стоїть на одній нозі та працює в поєднанні з середнім сідничним м'язом. Малий та середній сідничні м'язи є основними рухачами під час ходьби, особливо під час опорної фази або коли ступні контактують із землею. Малий сідничний м'яз задіяний на стороні, яка підтримується, що дозволяє тазу залишатися рівним під час фази похитування ходи. Передня частина малого сідничного м'яза також виконує роль медіального ротатора стегна. Ці м'язи важливо зміцнювати під час ходьби, катання на ковзанах, виконання пліометричних вправ та бігу.

1.3. Позитивні впливи тренування сідничних м'язів

Зміцнення сідничних м'язів може поліпшити вашу поставу, спортивні результати, зменшити ризик виникнення травм і багато іншого. Переваги для зміцнення сідниць:

Поліпшення постави

Хоча сугулитися може бути набагато комфортніше, ніж стояти прямо, це може мати багато негативних наслідків для вашого тіла. Багато хто з нас страждають від поганої постави, і часом виправити це здається майже неможливим. Наявність слабких або недорозвинутих сідниць може негативно вплинути на вашу поставу, оскільки вони є частиною системи стабілізації вашого тіла.

Ваші сідничні м'язи належать до категорії м'язів, відомих як стабілізатори. Вони працюють у поєднанні з іншими м'язами заднього ланцюга, щоб допомогти зміцнити спину та запобігти сугулості. Коли сідничні м'язи не в тонусі, найширший м'яз спини надмірно компенсує, витягуючи тулуб і плечі з їх правильного положення.

Якщо ваші згиначі стегна сильніші за сідничні м'язи, вони можуть витягнути ваш таз у неприродне положення. Це може викликати як погану поставу, так і біль. Вирішенням цієї проблеми є наявність у вашій програмі з силового фітнесу вправ спрямованих на зміцнення сідничних м'язів, наприклад випадів, присідань, станової тяги тощо.

Профілактика травм

Ваші сідничні м'язи є одним з основних опор нижньої частини спини. Коли ваші сідничні м'язи слабкі, вони можуть не виконувати свою головну функцію: розгинати стегна. Якщо ваші сідничні м'язи не можуть цього зробити, ваше тіло знайде інші м'язи, щоб взяти на себе цю роботу. Однак ці допоміжні м'язи не були розроблені для цього завдання, і вони можуть досить легко перенапружуватися. Це може призвести до болю і стиснення в поперековому відділі хребта, стегнах і колінах.

Сідничні м'язи, які не сформовані та не треновані належним чином, збільшують ризик виникнення травмування колін, попереку, м'язів задньої поверхні стегна і пахвини. Тому зміцнення цих м'язів є надзвичайно важливим, коли ви намагаєтесь захистити своє тіло від травм.

Сильні сідничні м'язи допомагають знизити ризик виникнення травм під час виконання фізичних вправ, наприклад зменшуючи частину навантаження з попереку. Захистити себе від травм можна за допомогою зміцнення сідничних м'язів.

Спортивні результати

Сильні сідничні м'язи не тільки знижують ризик виникнення травм, а й поліпшують загальні спортивні результати. Вони відповідають за прискорення, уповільнення, зміну напрямків і створення вибухової сили під час стрибків. Багато видів спорту вимагають від вас міцних сідничних м'язів і розгиначів стегна, щоб досягти найкращих результатів.

Спортсмени з сильними сідничними м'язами будуть більш швидкими та більш вибуховими в своїх рухах порівняно зі спортсменами із слабо розвиненими сідничними м'язами.

Подолання болю в попереку

Сідничні м'язи відіграють важливу роль у знятті навантаження з нижньої частини спини. Ваші сідниці допомагають контролювати рухи таза, стегон, ніг і тулуба. Сідничні м'язи допомагають уповільнити згинання стегон, що допомагає протидіяти тяжінню вниз. Це допомагає запобігти вигинанню поперекового відділу хребта вперед. Ваші сідниці допомагають стабілізувати таз і рух у тазостегновому суглобі. Тому наявність сильних сідниць означає, що на ваш попереk не переноситься все навантаження під час руху.

Хоча міцні та добре сформовані сідниці виглядають чудово, переваги набагато глибші, ніж просто гарний зовнішній вигляд. Наявність сильних сідниць є невід'ємною частиною загального рівня здоров'я вашого тіла. Потужні сідниці відіграють ключову роль у тому, наскільки ефективно рухається ваше тіло, а також допомагають обмежити навантаження на нижню частину спини. Надзвичайно важливо не ігнорувати сідничні м'язи

під час тренування, тому обов'язково додайте у свою фітнес-програму вправи для зміцнення сідниць.

1.4. Методичні рекомендації щодо створення програми тренування

Переконати людей тренувати сідниці досить легко – зрештою, кожен хоче, щоб його сідниці виглядали добре. Насправді, сильні сідничні м'язи створюють рухливі стегна, стабільне ядро та зменшують ризик виникнення болю в колінах і спині. Хоча працювати над естетичними цілями добре, функціональність сідничних м'язів має бути пріоритетом у розробці програми фізичних вправ з силового фітнесу.

Кожен сідничних м'яз виконує певну роль, тому важливо під час тренування опрацювати кожен з них. Щоб тренувати три основні сідничні м'язи – великий, середній та малий – вам потрібно використовувати найбільш ефективні вправи для їх зміцнення.

Тренуйте свої сідничні м'язи приблизно два-три рази на тиждень, з принаймні одним днем відпочинку між ними або більше, якщо навантаження було інтенсивне. Справжній ключ до міцних сідниць – це якість фізичних вправ, а не їх кількість. І не забувайте, що повторення однієї і тієї ж вправи не завжди є найкращим способом досягти прогресу. Ваше тіло звикає до вправ і, отже, стає ефективнішим у них.

Вибирайте різноманітні вправи. Переконайтеся, що в комплексі вправ для зміцнення сідниць є рухи, які спрямовані на всі три м'язи. Виконуйте різноманітні вправи, щоб задіяти великий, середній та малий сідничні м'язи.

Вправи спрямовані на зміцнення сідниць можна включати в своє заняття з силового фітнесу або створювати окреме заняття спрямоване на розвиток сідничних м'язів.

Щоб визначити, які вправи дійсно ефективні для тренування сідничних м'язів, дослідники використовують електроміографію для

кількісної оцінки та порівняння амплітуди сигналу під час активування сідничних м'язів.

Дослідження виявили, які рухи найбільше активують м'язи сідниць. Ці результати можуть допомогти фахівцям з фізичної культури та спорту, спортивної медицини, фізичним терапевтам, спортсменам вирішити, які вправи включити або виключити з базової фітнес-підготовки, програми реабілітації або спортивної фізичної підготовки.

Найкращі вправи для великого сідничного м'яза.

Ці вправи продукують найвищий відсоток активності у великому сідничному м'язі:

Кроки на платформу (різні варіанти виконання)

Присіди (різні варіанти виконання)

Випади (різні варіанти виконання)

Тяга стегнами (різні варіанти виконання)

Станова тяга (різні варіанти виконання)

Сідничний міст (різні варіанти виконання).

Найкращі вправи для середнього та малого сідничних м'язів.

Ці вправи продукують найвищий відсоток активності в середньому та малому сідничних м'язів:

Відведення стегна лежачи на боку

«Молюск» (різні варіанти виконання)

«Бічна планка з молюском» (різні варіанти виконання)

Випад назад

Присідання на одній нозі (різні варіанти виконання).

Щоб розвинути оптимальну силу і знизити ризик травми, дотримуйтеся цього рекомендованого прогресу (послідовності):

Сідничний міст

Тяга стегнами

Румунська станова тяга з масою власного тіла

Румунська станова тяга

Румунська станова тяга на одній нозі

Стандартна станова тяга.

Кроки на платформу, випадки та присідання мають бути обов'язково в програмі фізичних вправ зі зміцнення сідниць.

Контрольні завдання

1. Проаналізуйте яке значення сідничних м'язів для життя та здоров'я людини.
2. Порівняйте структуру та функції сідничних м'язів.
3. Яким чином зміцнення сідничних м'язів поліпшить здоров'я та якість життя людини?
4. Що необхідно враховувати під час створення програми тренування сідниць?

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Розділ 2.

ВПРАВИ ДЛЯ ТРЕНУВАННЯ СІДНИЦЬ

2.1. Кроки на платформу.

Кроки на платформу є чудовою вправою для нижньої частини тіла, а додавання гантелей збільшує навантаження на задіяні м'язи. Вона найбільше активує великий сідничний м'яз. Цю вправу можна модифікувати, щоб забезпечити безпечне та ефективне тренування для людей з будь-яким рівнем фітнесу. Кроки на платформу підходять для більшості програм з силового фітнесу для зміцнення сідниць. Замість платформи можна використовувати невисокий стілець, коробку тощо.

Початківцям слід починати з низької платформи (15-20 см) та/або без обтяження (без гантелей), поки техніка виконання не буде ідеальною. Чим нижче висота платформи, тим більше працює квадратний м'яз стегна. Чим вище платформа, тим більше працюють м'язи задньої поверхні стегна та сідничні м'язи.

Кроки на платформу (без обтяження).

Рівень складності: початковий.

Вихідне положення: встаньте перед платформою, ноги на ширині стегон, руки на стегнах або вздовж тулуба. Лопатки прижати до спини (плечі вниз та назад). Намагайтеся не піднімати плечі.

Виконання вправи: повільно зробіть крок, щоб поставити праву ногу



Рисунок 2.1. Кроки на платформу (без обтяження)

на платформу, тримаючи тулуб у вертикальному положенні та вирівнявши коліно над другим пальцем стопи. Підведіть ліву ногу, щоб підняти тіло на платформу, розташувавши цю ногу поруч з правою. Під час цього руху ваш тулуб та права гомілка будуть трохи просуватися

вперед за вертикальне положення, але намагайтеся уникати надмірного руху вперед.

Повільно переведіть вагу тіла на праву ногу, відступіть назад, щоб поставити ліву ногу на підлогу в її вихідне положення. Дозвольте вашому тілу трохи нахилитися вперед під час руху вниз. Переведіть вагу тіла на ліву ногу і зійдіть з платформи правою ногою, повертаючись у вихідне положення. Потім виконайте цю вправу з іншої ноги. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 сету.

Після цього зробіть прогрес у виконанні вправи, експериментуючи з різними варіантами, зокрема виконання вправи на одній нозі або додаючи обтяження: гантелі. Докладніше про це нижче.

Кроки на платформу на одну ногу.

Рівень складності: *середній.*

Вихідне положення: встаньте перед платформою, ноги на ширині стегон, гантелі в руках, долонями всередину або руки на рівні плечей.



Рисунок 2.2. Кроки на платформу на одну ногу

Лопатки прижати до спини (плечі вниз та назад). Намагайтеся не піднімати плечі.

Виконання вправи: повільно зробіть крок, щоб поставити праву ногу на платформу, підведіть ліву ногу, щоб підняти тіло на платформу, розташувавши цю ногу поруч з правою або підняти коліно вгору. Повільно відступіть назад, щоб поставити ліву ногу на підлогу в її вихідне положення. Переведіть вагу тіла на ліву ногу і зійдіть з платформи правою ногою, повертаючись у вихідне положення. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Кроки на платформу на одну ногу – це функціональний рух, який ми виконуємо щодня. Завжди стежте за положенням стопи, щиколотки та колін. Уникайте рухів стопи та щиколотки і завжди намагайтеся тримати коліно над другим пальцем стопи.

Кроки на платформу з гантелями.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: встаньте перед платформою, ноги на ширині стегон, гантелі в руках, долонями всередину або руки на рівні плечей. Лопатки прижати до спини (плечі вниз та назад). Намагайтеся не піднімати плечі.



Рисунок 2.3. Кроки на платформу з гантелями

Виконання вправи: повільно зробіть крок, щоб поставити праву ногу на платформу, підведіть ліву ногу, щоб підняти тіло на платформу, розташувавши цю ногу поруч з правою або підняти коліно вгору. Повільно відступіть назад, щоб поставити ліву ногу на підлогу в її вихідне положення. Переведіть вагу тіла на ліву ногу і зійдіть з платформи правою ногою, повертаючись у вихідне положення. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Латеральні кроки на платформу.

Рівень складності: середній.



Вихідне положення: встаньте боком біля платформи, ноги на відстані 5-10 см. Лопатки прижати до спини (плечі вниз та назад). Намагайтеся не піднімати плечі вгору.

Виконання вправи: правою ногою повільно зробіть крок, щоб поставити

Рисунок 2.4. Латеральні кроки на платформу

праву ногу на платформу, тримаючи тулуб у вертикальному положенні. Підведіть ліву ногу, щоб підняти тіло на платформу та підніміть коліно вгору. Повільно опустіться вниз і повторіть 10-12 разів. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 сету. Для збільшення інтенсивності навантаження можна використовувати обтяження, наприклад гантелі.

2.2. Випади.

Випади – це потужна вправа, яка дозволяє сформувати та зміцнити майже кожен м'яз нижньої частини тіла. Навчіться виконувати її технічно правильно і ця вправа може стати цінною частиною силового або колового тренування. Випади – це комплексна вправа, яка може допомогти привести в тонус багато м'язів нижньої частини тіла.

Вона є функціональною вправою. Це означає, що вона імітує дії, які ви виконуєте протягом повсякденного життя, наприклад, коли щось піднімаєте з підлоги. В порівнянні з іншими вправами для нижньої частини тіла, такими як присідання, позиція у випаді змінює навантаження на ваше тіло, дозволяючи працювати кожною ногою більш незалежно.

Випад має багато варіантів виконання вправи, що дає можливість початківцям у фітнесі зробити її доступнішою, а досвідченим – підвищити складність та інтенсивність навантаження.

Випад (базовий).

Рівень складності: початковий.



Рисунок 2.5. Випад (базовий)

Вихідне положення: розташуйте праву та ліву ноги дещо по діагоналі на відстані 60-90 см одна від одної. Ваш тулуб прямий, плечі відведені назад і опущені, м'язи ядра задіяні, руки на стегнах.

Виконання вправи: зігніть коліно і опустіть тіло, поки заднє коліно не буде на 5-10 см від

підлоги. У нижній частині руху переднє стегно паралельно підлозі, заднє коліно спрямоване до підлоги і ваша маса тіла рівномірно розподіляється між обома ногами. Поверніться у вихідне положення, утримуючи свою вагу на п'яті передньої ноги. Зробіть 2-3 підходи по 10-12 повторень на кожную ногу.

Частковий випад.

Рівень складності: початковий



Рисунок 2.6. Частковий випад

Цей варіант виконання вправи передбачає менший діапазон рухів, тому що ви опускаєтеся лише наполовину, ніж у стандартному випаді, зупиняючись задовго до того, як ваше переднє коліно стане під кутом 90 градусів. Це може допомогти вам підтримувати правильну техніку виконання вправи, не надаючи великого навантаження на колінні суглоби.

Випад з гантелями.

Рівень складності: початковий.

Для збільшення інтенсивності вправи, тримаючи гантелі під час руху. Випад з гантелями виконується за тими ж основними правилами, за винятком того, що ви тримаєте гантелі в кожній руці. Почніть з легкої ваги гантелей і прогресуйте, коли ви зможете виконувати необхідні повторення з правильною технікою виконання.



Рисунок 2.7. Випад з гантелями

Випад вперед.

Рівень складності: початковий.



Вихідне положення: встаньте, ноги разом. Лопатки прижати до спини (опустіть плечі вниз та назад), не прогинаючи попереk. Напружте м'язи черевного пресу та ядра, щоб зміцнити хребет.

Виконання вправи: готуючись зробити крок вперед, повільно підніміть одну ногу від підлоги, стабілізуючи тіло на опорній нозі. Уникайте будь-яких нахилів убік або розгойдування верхньої частини тіла і намагайтеся не рухати опорною ногою. Затримайтеся в цьому положенні на мить, перш ніж зробити крок вперед. Піднята (махова) нога повинна спочатку контактувати п'ятою, повільно переносити масу тіла на стопу, яка міцно стала на підлогу. Під час навантаження не передню ногу уникайте будь-яких нахилів убік або похитування верхньої частини тіла і намагайтеся не зрушити опорну ногу.

Рисунок 2.8. Випад вперед

Роблячи випад вперед, більше зосередьтесь на тому, щоб опустити стегна до підлоги, а не висувати стегна вперед. Це допоможе контролювати швидкість руху гомілки вперед над стопою. Продовжуйте опускати тіло в зручне положення або поки ваше переднє стегно не стане паралельно підлозі, а ваша гомілка не буде трохи нахилена вперед. Роблячи випад одночасно нахиліться трохи вперед, зберігаючи рівну спину.

Міцно відштовхніться передньою ногою, активуючи квадратний м'яз стегна та сідничні м'язи, щоб повернутися у вертикальне вихідне положення. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Перш ніж виконувати випад вперед, спочатку варто навчитися виконувати стійку на одній нозі на підлозі. Після того, як ви освоїте випад вперед, ви можете перейти до різних варіантів виконання випадів.

Випад вперед з гантелями.

Рівень складності: середній.



Рисунок 2.9. Випад вперед з гантелями

Ви також можете робити випад вперед з гантелями для збільшення інтенсивності навантаження. Оскільки цей варіант вправи вимагає більшої рівноваги, його слід спробувати лише після того, як ви зможете освоїти базовий випад.

Вихідне положення: ноги на ширині стегон, по одній гантелі в кожному руці.

Виконання вправи: тримайте спину прямою і зробіть крок вперед правою ногою. Коли права нога буде на підлозі, опустіть ліве коліно вниз, до комфортного діапазону руху. Натисніть правою ногою на підлогу, щоб піднятися у вихідне положення. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Латеральний випад.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ноги на ширині стегон, стопи паралельно одна одній. Розташуйте руки так, де зручно буде зберігати рівновагу під час виконання вправи. Напружте тулуб, скорочуючи м'язи живота та ядра.



Рисунок 2.10. Латеральний випад

Тримайте голову трохи вгору і перенесіть масу тіла на п'яти.

Виконання вправи: вдихніть і повільно зробіть крок вправо, зберігаючи свою масу тіла на п'ятках, а обидві ноги звернені вперед. Як тільки ваша права нога міцно поставлена на підлогу, опустіть стегна назад, одночасно перенесіть свою масу тіла на праву ногу, поки ваша голітка не стане вертикально до підлоги, а праве коліно не

вирівняється безпосередньо над другим пальцем стопи. Ваша ліва нога повинна бути прямою. П'яти обох ніг повинні стояти на підлозі. Видихніть і відштовхніться правою ногою, повертаючи тіло у вихідне положення. Повторіть випад на інших бік. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Поширеною помилкою під час виконання цієї вправи є те, що люди часто роблять занадто широкий крок і не можуть вирівняти гомілку над поставленою ступнею, а коліно нахиляється всередину. У цьому випадку просто скоротіть ширину кроку, щоб вирівняти гомілку над поставленою ногою.

Випад назад.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: основна стійка.



Рисунок 2.11. Випад назад

Виконання вправи: правою ногою зробіть крок назад і опустіть праве коліно до підлоги, створюючи кут 90 градусів. Відштовхніть праву ногу, щоб повернутися у вихідне положення. Повторіть випад на ліву ногу. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу

ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Цей варіант виконання вправи особливо ефективний для опрацювання сідниць.

Випад вперед з руками.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: встаньте, ноги разом, руки вперед на висоті плечей. Лопатки прижати до спини (опустіть плечі вниз та назад), не

прогинаючи поперек. Напружте м'язи черевного пресу та ядра, щоб зміцнити хребет.

Виконання вправи: готуючись зробити крок вперед, повільно підніміть одну ногу від підлоги, стабілізуючи тіло на опорній нозі. Уникайте будь-яких нахилів убік або розгойдування верхньої частини тіла і намагайтеся не рухати опорною ногою. Затримайтеся в цьому положенні на мить, перш ніж зробити крок вперед. Піднята (махова) нога повинна



Рисунок 2.12. Випад вперед з руками

спочатку контактувати п'ятою, повільно переносити масу тіла на стопу, яка міцно стала на підлогу. Під час навантаження не передню ногу уникайте будь-яких нахилів убік або похитування верхньої частини тіла і намагайтеся не зрушити опорну ногу.

Роблячи випад вперед, більше зосередьтесь на тому, щоб опустити стегна до підлоги, а не висувати стегна вперед. Це допоможе контролювати швидкість руху гомілки вперед над стопою. Продовжуйте опускати тіло в зручне положення або поки ваше переднє стегно не стане паралельно підлозі, а ваша гомілка не буде трохи нахилена вперед. Роблячи випад одночасно нахиліться трохи вперед, зберігаючи рівну спину і тягніть витягнуті руки до підлоги перед собою (руки повинні сягати десь нижче колін). Це збільшує навантаження на групу сідничних м'язів.

Міцно відштовхніться передньою ногою, активуючи квадратний м'яз стегна та сідничні м'язи, щоб повернутися у вертикальне вихідне положення. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Випад активації сідниць.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: встаньте, ноги разом, руки вперед на висоті плечей. Лопатки прижати до спини (опустіть плечі вниз та назад), не прогинаючи попереку.

Виконання вправи: напружте м'язи черевного пресу та ядра, щоб зміцнити хребет. зробіть схресний крок правою ногою (обидві ноги



Рисунок 2.13. Випад активації сідниць

залишаються спрямованими вперед). Коли ступня міцно поставлена на підлогу, опустіть стегна назад, одночасно перенесіть свою масу тіла на праву ногу, поки ваша гомілка не стане вертикально

до підлоги, а праве коліно не вирівнюється безпосередньо над другим пальцем цієї стопи. Ваша ліва нога повинна бути зігнута та стояти на носку.

Роблячи випад, одночасно рухайте руками і нахилийтеся тулубом у напрямку, протилежному випаду, збільшуючи навантаження на групу сідничних м'язів. Міцно відштовхніться передньою ногою, активуючи квадратний м'яз стегна та сідничні м'язи, щоб повернутися у вертикальне вихідне положення.

Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи. Цей варіант різноспрямованого випаду призначена для активації ваших сідниць, які захищають ваші коліна під час ходьби, бігу та стрибків. Враховуючи помірний ступінь складності рухів, спочатку краще вивчити цю вправу без руху рук.

2.3. Присідання.

Присідання – це одна з найкращих вправ для нижньої частини тіла, яку ви можете виконувати. Одна з причин полягає в тому, що присідання – це комплексна вправа, яка активує всі основні м'язи нижньої частини тіла, включаючи сідниці та стегна. Присідання є однією з основних моделей рухів

людини і важливою вправою, яку слід включити в будь-яку програму тренувань, оскільки, вона залучає ряд суглобів і готує до виконання широкого спектру звичайних рухів, тобто вона є функціональною вправою.

Почніть з базового присідання, а потім спробуйте інші варіанти присідань, щоб активувати різні зони і зберегти тренування цікавим та достатньо вимогливим. Базове присідання, яке не вимагає обтяження або обладнання, чудово підходить для новачків, для тих, у кого є проблеми з колінами або для тих, хто має зайву масу тіла і потребує трохи більше підтримки. Вона також чудово підходить для тих, хто хоче додати більше функціональних можливостей у своє життя, оскільки ця вправа імітує рухи, які ми робимо щоразу, коли сідаємо або встаємо.

Базове присідання.

Рівень складності: початковий.

Вихідне положення: стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба або вперед. Лопатки прижати до спини (опустіть плечі вниз та назад).

Виконання вправи: напружте м'язи черевного пресу та ядра, щоб



Рисунок 2.14. Базове присідання

зміцнити хребет. Перенесіть масу тіла назад на п'яти, одночасно підштовхуючи стегна назад до стіни позаду вас. Почніть фазу вниз, спочатку зміщуючи стегна назад, а потім вниз, щоб створити нахил у стегнах і колінах одночасно. Коли ви опускаєте стегна, коліна почнуть повільно зміщуватися вперед, але намагайтеся контролювати обсяг руху гомілки.

Підтримуйте напруження м'язів ядра і намагайтеся тримати спину рівною. Продовжуйте опускатися до тих пір, поки ваші стегна не стануть паралельними або майже паралельними підлозі, а п'яти не почнуть відриватися від підлоги або доки ваш тулуб не почне округлятися або згинатися вперед.

Слідкуйте за своїми стопами, щиколотками та колінами, переконавшись, що ступні не рухаються, щиколотки не направляються всередину або назовні, а коліна залишаються вирівняними над другим пальцем стопи. Маса тіла рівномірно розподілена на всю стопу. Збоку положення гомілки і тулуба повинні бути паралельними один й одному, а поперек повинен здаватися рівним або показувати початок деякого округлення.

Зберігаючи положення спини, видихніть і випряміть стегна і коліна, надавлюючи п'ятами в підлогу. Стегна і тулуб повинні підніматися разом, утримуючи п'яти рівно на підлозі, коліна – на другим пальцем стопи. Продовжуйте розгинатися, поки не досягнете початкового положення. Виконайте 1-3 підходи по 10-15 підходів.

Присідання з гантелями.

Рівень складності: середній.

Після того, як ви зможете зробити більше 15 базових присідань, настав час прогресувати і додавати навантаження. Один із варіантів – тримати гантелі, коли ви присідаєте, що є чудовим способом додати інтенсивність без додаткового навантаження на хребет.

Вихідне положення: стійка ноги нарізно, в руках гантелі середньої важкості. Лопатки прижати до спини (опустіть плечі вниз та назад).

Виконання вправи: напружте м'язи черевного пресу та ядра, щоб



Рисунок 2.15. Присідання з гантелями

стабілізувати хребет. Зігніть руки у положення гантелі перед плечами. Підніміть та розправте грудну клітку, перенесіть масу тіла назад на п'яти.

Почніть фазу вниз, спочатку зміщуючи стегна назад, а потім вниз, щоб створити нахил у стегнах і колінах

одночасно. Коли ви опускаєте стегна, коліна почнуть повільно зміщуватися вперед, але намагайтеся контролювати обсяг руху гомілки. Підтримуйте

напруження м'язів ядра і намагайтеся тримати спину рівною. Продовжуйте опускатися до тих пір, поки ваші стегна не стануть паралельними або майже паралельними підлозі, а п'яти не почнуть відриватися від підлоги або доки ваш тулуб не почне округлятися або згинатися вперед.

Слідкуйте за своїми стопами, щиколотками та колінами, переконавшись, що ступні не рухаються, щиколотки не направляються всередину або назовні, а коліна залишаються вирівняними над другим пальцем стопи. Маса тіла рівномірно розподілена на всю стопу. Збоку положення гомілки і тулуба повинні бути паралельними один й одному, а поперек повинен здаватися рівним або показувати початок деякого округлення.

Зберігаючи положення спини, видихніть і випряміть стегна і коліна, надавлюючи п'ятами в підлогу. Стегна і тулуб повинні підніматися разом, утримуючи п'яти рівно на підлозі, коліна – на другим пальцем стопи. Продовжуйте розгинатися, поки не досягнете початкового положення. Виконайте 1-3 підходи по 8-12 підходів.

Техніка виконання цієї вправи дуже важлива. Тенденція полягає в тому, що гомілка втримується занадто вертикально, що змушує вас нахилити тулуб занадто далеко вперед. Використовуючи дзеркало для зворотного зв'язку, нахиліть гомілку вперед, утримуючи п'яти на підлозі, потім перемістіть тулуб назад в більш вертикальне положення, але робіть це від стегон, а не через поперек. Напружте м'язи живота, щоб запобігти надмірному вигинанню спини за допомогою цієї корекції.

Присідання на одній нозі.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ноги на ширині стегон, правою ногою трохи вперед (п'ятка правої ноги повинна бути паралельна пальцям лівої ноги), маса вашого тіла повинна бути над правою ногою, тільки пальці лівої ноги повинні торкатися підлоги, щоб допомогти збалансувати та стабілізувати під час всього діапазону рухів вправи. М'яко напружте м'язи живота та ядра,

щоб зміцнити тулуб і стабілізувати хребет. Лопатки прижати до спини (опустіть плечі вниз та назад).

Виконання вправи: вдихніть і натисніть правою ногою на підлогу, так



Рисунок 2.16. Присідання на одній нозі

щоб ваша маса тіла була рівномірно розподілена на всю ступню (тримайте пальці лівої ноги на підлозі для підтримки протягом усього діапазону руху). Повільно почніть нахилитися вперед згинаючись у кульшових суглобах, зберігаючи напруження м'язів живота, щоб уникнути зміщення або обертання тулуба. Підтримуйте рівну спину і голову на одній лінії з хребтом.

Продовжуйте нахилитися згинаючи праве коліно, руки можете тримати збоку вздовж тулуба або попереду як противагу. Опускаючись, підтримуйте свою масу тіла за допомогою рівномірного розподілення її на всю ступню.

Утримуйте масу тіла на правій нозі та ступні, видихніть і повільно натисніть правою ногою в підлогу, щоб почати рух уверх (розгинаючи стегно та коліна) для повернення у вихідне положення, підтримуючи напруження м'язів ядра протягом усієї вправи для контролю рівноваги та позиції стегон. Зробіть 10-12 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Варіанти виконання вправи: у міру засвоєння техніки виконання вправи інтенсивність цієї вправи можна підвищити:

1) піднявши підтримуючу ногу від підлоги; це підвищує потребу в рівновазі та стабілізації тіла;

2) додаванням зовнішнього опору, тримаючи гантель в одній руці або медичний м'яч в обох руках;



Рисунок 2.17. Присідання на одній нозі з підніманням ноги

3) згинанням та/або опускання стегон ближче до землі, збільшуючи згин колін;



Рисунок 2.18. Присідання на одній нозі на нестабільній поверхні

4) стоянням на нестабільних поверхнях.

Тримайте стопу рівно на підлозі протягом усього діапазону руху. Для підсилення активації сідничних м'язів, перенесіть свою масу тіла назад на стегна під час фази опускання.

Болгарське спліт-присідання.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: ноги на ширині стегон, праву ногу вперед, а ліву поставте назад на лаву або стілець на висоті приблизно коліна.



Рисунок 2.19. Болгарське спліт-присідання

Виконання вправи: тримайте гантель обома руками у вертикальному положенні перед грудьми і тримайте лікті близько до грудної клітки під час виконання вправи. Тримайте спину прямою, опускаючи ліве коліно до підлоги. Перш ніж ліве коліно

опуститься до підлоги, натисніть правою ногою на підлогу, випряміть праве коліно і натисніть верхньою частиною лівої стопи на лаву, щоб повернутися у вихідне положення. Вправу можна виконувати також без гателей.

Зробіть 8-12 повторень на кожну ногу. Виконайте 2-3 підходи.

Присідання зі штангою.

Рівень складності: високий.

Присідання зі штангою є більш інтенсивним варіантом виконання присідання, який вимагає більшої роботи сідничних м'язів. Присідання зі штангою є чудовим доповненням до тренування, якщо ви виконуете його

правильно. Додавання обтяження на плечі також передає значну частину цього навантаження на хребет, тому будьте обережні, додаючи вагу на плечі.

Вихідне положення: ноги трохи ширше, ніж ширина плечей. Лопатки прижати до спини (опустіть плечі вниз та назад).



Рисунок 2.20. Присідання зі штангою

Виконання вправи: помістіть штангу трохи вище плечей на трапецієподібні м'язи. Зігніть коліна і опустіться назад-вниз і тримайте спину прямою, а грудну клітку вверху, присівши так, щоб стегна були нижче колін. Стисніть сідниці і ноги, стабілізуючи тіло за допомогою міцного тулуба. Повільно встаньте, спрямовуючи стегна вперед, щоб повернутися у вихідне положення. Виконайте 1-3 підходи по 8-12 підходів.

Будьте обережні, виконуючи цю вправу вперше. Почніть з легкого обтяження, з яким ви можете легко впоратися, і потренуйтеся в правильній техніці виконання вправи, перш ніж переходити до більш важкої штанги.

Будьте обережні, виконуючи цю вправу вперше. Почніть з легкої ваги, з якою ви можете легко впоратися, і потренуйтеся в досконалій формі, перш ніж переходити до більш важкої штанги.

2.4. Сідничний міст.

Базовий сідничний міст.

Рівень складності: *початковий.*

Сідничний міст зміцнює сідниці та м'язи задньої поверхні стегна, одночасно підвищуючи стабільність ядра.



Рисунок 2.21. Базовий сідничний міст

Вихідне положення: ляжте на спину на килимок, ноги зігнуті в колінах на ширині стегон, стопи на килимку. М'яко напружте м'язи живота, щоб стабілізувати хребет.

Намагайтеся підтримувати це м'яке напруження м'язів протягом всієї вправи.

Виконання вправи: видихніть, утримуючи напруження м'язів живота і підніміть стегна вгору від підлоги, щоб розігнутися, скорочуючи сідничні м'язи. У той же час притисніть п'яти до підлоги для більшої стійкості. Уникайте підняття стегон занадто високо, оскільки це зазвичай призводить до гіперекстензії в попереку. Скорочення м'язів живота допомагає уникнути вигину в попереку. Вдихніть і повільно опустіться назад у вихідне положення. Виконайте 1-3 підходи по 12-20 підходів.

Під час цієї вправи ви повинні найбільше відчувати свої сідниці. Якщо ви відчуваєте, що м'язи задньої поверхні стегна працюють найбільше, спробуйте відвести ноги назад, ближче до сідниць. Якщо ви відчуваєте, що м'язи попереку працюють найбільше, поверніться у вихідне положення і помістіть спину у нейтральне положення і напружте м'язи живота. Уникайте вигинання попереку, коли піднімаєте стегна вгору, що зазвичай відбувається, якщо намагатися підняти стегна якомога вище. Цього можна досягти, скорочуючи м'язи живота перед підйомом і тримаючи їх напруженими під час нього.

Сідничний міст на одній нозі.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ляжте на спину, зігніть коліна, а стопи стоять на підлозі. М'яко напружте м'язи живота, щоб стабілізувати хребет. Намагайтеся підтримувати це м'яке напруження м'язів протягом всієї вправи.

Виконання вправи: підніміть ліву ногу вгору прямою або зігнутою. На видиху підніміть стегна від підлоги, поки ваше тіло не утворило пряму лінію від колін до плечей, уникаючи занадто високого



Рисунок 2.22. Сідничний міст на одній нозі

підйому, який може спричинити вигин у спині. Повільно опустіться вниз і виконайте 8-15 повторів, перш ніж змінити ногу. Зробіть 2-3 підходи на кожную ногу.

Сідничний міст з опусканням ноги.

Рівень складності: середній.

Ця вправа додає ще більше інтенсивності сідничному мосту на одній нозі, додаючи рух ногою, коли таз знаходиться в піднятому положенні.

Вихідне положення: ляжте на спину на килимок, одна нога зігнута в



Рисунок 2.23. Сідничний міст з опусканням ноги

колінах, стопа на підлозі, іншу ногу випрямити. М'яко напружте м'язи живота, щоб стабілізувати хребет. Намагайтеся підтримувати це м'яке напруження м'язів протягом всієї вправи.

Виконання вправи: видихніть і підніміть пряму ногу, піднімаючи таз вгору. Опустіть пряму ногу, поки вона майже не торкнеться підлоги, утримуючи таз у

піднятому положенні. Підніміть ногу назад і утримуйте її, перш ніж опустити стегна на підлогу. Перейдіть на іншу ногу. Зробіть 4-6 повторень. Для найкращих результатів зробіть усі повтори на одній нозі, перш ніж перейти на іншу ногу. Виконайте 1-3 підходи.

Кроки в сідничному мості.

Рівень складності: середній.

Якщо вам надоїв базовий сідничний міст і ви освоїли сідничний міст на одній нозі, спробуйте кроки в сідничному мості.

Вихідне положення: ляжте на спину на килимок, ноги зігнуті в колінах, стопи на. Ноги на ширині стегон, стопи на килимку. М'яко



Рисунок 2.24. Кроки в сідничному мості

напружте м'язи живота, щоб стабілізувати хребет. Намагайтеся підтримувати це м'яке напруження м'язів протягом всієї вправи.

Виконання вправи: видихніть, утримуючи напруження м'язів живота і підніміть таз вгору, щоб розігнутися, скорочуючи сідничні м'язи. У той же час притисніть п'яти до підлоги для більшої

стійкості. Вдихніть і підніміть зігнуту ліву ногу. Видихніть і опустіть ліву ногу назад, потім вдихніть і підніміть праву ногу і під час видиху опустіть назад. Уникайте підняття стегон занадто високо, оскільки це зазвичай призводить до гіперекстензії в попереку. Скорочення м'язів живота допомагає уникнути вигину в попереку. Виконайте 1-3 підходи по 12-15 підходів.

Сідничний міст на фітболі.

Рівень складності: *середній.*



Рисунок 2.25. Сідничний міст на фітболі

Вихідне положення: лежачи на спині, зігніть коліна і покладіть стопи на фітбол.

Виконання вправи: утримуючи фітбол нерухомим, надавлюючи п'ятками на фітбол і підніміть стегна вгору, стискаючи сідничні м'язи. Зіпріться на плечі і верхню частину спини, тримаючи тіло прямо від колін до голови. Повільно опустіть стегна у вихідне положення, тримаючи фітбол нерухомим. Виконайте 1-3

підходи по 8-12 підходів.

Хемстрінг кьорл на фітболі.

Рівень складності: *середній.*

Вихідне положення: лежачи на спині на килимку, покладіть задню частину гомілок і п'яти на верхню частину фітбола. Ноги на ширині стегон, пальці ніг спрямовані до стелі. М'яко напружте м'язи живота та ядра для вирівнювання поперек. Намагайтеся підтримувати це м'яке напруження м'язів протягом усієї вправи. Витягніть руки в боки, долонями до підлоги, щоб стабілізувати тіло під час виконання вправи.

Виконання вправи: м'яко видихніть, утримуючи напруження м'язів живота, і підніміть стегна від підлоги, розгинаючись за рахунок скорочення



сідничних м'язів. Одночасно натискаючи задню частину гомілок і п'яти на фітбол для додаткової стійкості. Уникайте підняття стегон занадто високо, оскільки це зазвичай збільшує гіперекстензію поперек.

Підтримка напруження м'язів живота допомагає уникнути надмірного вигину в поперек. Продовжуйте піднімати стегна,

поки ваші ноги та стегна не стануть прямими, а тулуб та ноги утворять пряму лінію.

Рисунок 2.26. Хемстрінг кьорл на фітболі

Висхідна фаза: видихніть і повільно стисніть м'язи задньої поверхні стегна, щоб перемістити п'яти до стегон, а задня частина стоп уперлися в фітбол. Продовжуйте тягнути п'яти до стегон, піднімаючи стегна. Підтримуйте стабільність тулуба.

Низхідна фаза: вдихніть і повільно опустіться назад у вихідне положення.

Виконайте 1-3 підходи по 8-12 підходів.

Для підвищення рівня складності можна виконувати різні **варіанти вправи:**

а) розташуйте ноги ближче одна до одної на фітболі;

в) покладіть руки на підлозі ближче до тулуба або на груди, щоб, зменшити точки стабілізації дотику до підлоги;

с) підніміть одну ногу від фітбола у вихідному положенні та виконайте вправу на одній нозі.

Уникайте прогинання попереку, коли піднімаєте стегна вверх. Цього можна досягти, напружуючи м'язи живота перед підйомом і тримаючи їх у задіяному стані під час підйому стегон.

2.5. Тяга стегнами.

Тяга стегнами є різновидом сідничного мосту, але виконується з піднятим тулубом від підлоги та з використанням гантелей, штанги або без них. Ця вправа активує сідничні м'язи краще, ніж багато інших рухів для нижньої частини тіла. Найбільш поширений варіант виконання вправи вимагає від вас утримувати рівновагу на лаві, тримаючи гантелі або штангу на стегнах або тримати стегна паралельно підлозі, якщо вправу виконуєте без обтяження.

Варто зазначити, тяга стегнами схожа на сідничний міст, але вони не є взаємозамінними. Ці дві вправи схожі, але зосереджені на різних м'язах. У той час як рух майже однаковий, сідничний міст виконується на підлозі і спрямований більше на активацію квадратного м'яза стегна, а м'язи задньої поверхні стегна навантажуються менше. Якщо ви відчуваєте, що ваш квадратний м'яз стегна сильно активується під час виконання тяги стегнами, то сідничний міст стане гарною альтернативою, щоб ви дійсно зосередились на сідницях.

Тяга стегнами збільшує силу та розмір сідниць тка, як не можуть багато інших вправ, і експерти погоджуються, що ця вправа приносить користь багатьом людям, від спортсменів до літніх людей старше 65 років. При правильному виконанні тяга стегнами є одним з найефективніших способів додати розмір і силу сідницям, і ця вправа доступна майже кожному.

Тяга стегнами (без обтяження).

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: обіпріться верхньою частиною спини в лаву.

Тримайте коліна зігнутими, а стопи рівно на підлозі, на ширині стегон. Ви



Рисунок 2.27. Тяга стегнами (без обтяження)

можете спиратися ліктями на лаву. Ваші сідниці повинні трохи вище від підлоги.

Виконання вправи: тримаючи підборіддя трохи опущеним вперед, натискайте на п'яти та піднімайте стегна вверх до тих пір, поки стегна не стануть паралельно підлозі. Ваші ноги повинні

бути під кутом 90 градусів. Стисніть сідниці у верхній частині руху, затримайтесь на декілька секунд, а потім повільно поверніться у вихідне положення, стежачи за тим, щоб сідниці не опустились на підлогу. Повторіть.

Якщо ви початківець у цій вправі або силовому фітнесі зробіть 3 підходи по 12 повторень, збільшуючи кількість повторів до 20.

Після цього зробіть прогрес у виконанні вправи, експериментуючи з різними варіантами, зокрема виконання вправи на одній нозі або додаючи обтяження: штангу або гантелі. Докладніше про це нижче.

Тяга стегнами на одній нозі.

Рівень складності: середній.



Рисунок 2.28. Тяга стегнами на одній нозі

Вихідне положення: обіпріться верхньою частиною спини в лаву, ноги зігнуті в колінах. Ізолюйте всі м'язи одного боку сідниць, підніміть зігнуту ліву ногу від підлоги. Ви можете спиратися ліктями на лаву. Ваші сідниці повинні трохи вище від

підлоги.

Виконання вправи: тримаючи підборіддя трохи опущеним вперед, натискайте на п'яту правої ноги та піднімайте стегна вгору до тих пір, поки стегно правої ноги не стане паралельно підлозі. Затримайтесь на декілька секунд, а потім повільно поверніться у вихідне положення, стежачи за тим, щоб сідниці не опустились на підлогу. Повторіть. Зробіть 2-3 підходи по 10-12 повторень на кожну ногу.

Тяга стегнами від лави.

Рівень складності: середній.



Рисунок 2.29. Тяга стегнами від лави

Вихідне положення: лежачи на спині, зігніть коліна і покладіть стопи на лаву, руки на підлозі.

Виконання вправи: надавлюючи п'ятками на лаву, піднімайте стегна, стискаючи сідничні м'язи, поки тіло не утворить пряму лінію від плечей до колін, потім повільно опустіться у вихідне положення. Зробіть 2-3 підходи по 10-12 повторень.

Тяга стегнами від лави на одній нозі.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: лежачи на спині, зігніть коліна і покладіть стопи на лаву, руки на підлозі. Випряміть ліву ногу.

Виконання вправи: надавлюючи п'яткою на лаву, піднімайте стегна, стискаючи сідничний м'яз, поки тіло не утворить пряму лінію від плечей до колін, потім повільно опустіться у вихідне положення. Зробіть 2-3 підходи по 10-12 повторень на кожну ногу.



Рисунок 2.30. Тяга стегнами від лави на одній нозі



Тяга стегнами з обтяженням (штанга або гантелі).

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, стопи трішки ширше ніж стегна. Верхня частина (лопатки) спини повинна спиратися на край лави по центру.

Виконання вправи: розташуйте гантелі або штангу на стегнах. Тримайте штангу або гантелі, щоб утримати їх на місці, але не використовуйте руки, щоб піднімати їх. Стисніть сідниці і піднімайте стегна вгору, поки вони не будуть на одній лінії з плечами та колінами. Тримайте ядро напруженим і тримайте підборіддя злегка нахиленим вперед. Повільно опускайте стегна вниз, поки стегна не будуть на 5 см від підлоги. Зробіть 2-3 підходи по 10-12 повторів.

Для більшості цілей тяга стегнами не краща за присідання.

Рисунок 2.31. Тяга стегнами з обтяженням (штанга)

Присідання є фундаментальним (базовим) рухом людини, тяга стегнами – ні. Присідання

опрацьовують всю нижню частину тіла, тоді як тяга стегнами в першу чергу активують сідничні м'язи з певною дією в м'язах задньої поверхні стегна.

2.6. Станова тяга.

Станова тяга – це чудовий спосіб створити красиві сідниці, ноги та спину. Станова тяга зазвичай виконується зі штангою або фіксованою штангою, але можна використовувати і гантелі. Цю вправу не слід ігнорувати в загальному фітнес-тренуванні. Щоб розвинути м'язи та функціональність, зробіть станову тягу частиною ваших силових тренувань.

Ця вправа може бути надзвичайно корисною, щоб допомогти людям розвинути силу всього тіла. Станова тяга особливо важлива для навчання

правильній роботі стегна, яка може знизити ризик травм нижньої частини спини, мінімізуючи навантаження на кісткові структури та м'язи хребта.

Станова тяга не тільки для чоловіків. Насправді, жінки можуть відчувати багато переваг для здоров'я та фітнесу, дізнавшись, як додати станову тягу до своєї програми фізичних вправ.

Вона високо цінується для нарощування м'язової маси, що бажано не тільки для бодібілдерів, але і для людей, які хочуть прискорити свій метаболізм або запобігти втраті м'язової маси. Станова тяга є однією з найкращих вправ для імітації підйому, який ви виконуєте протягом дня, тому це функціональна вправа. Навчившись робити станову тягу правильно, ви зможете піднімати та переносити предмети з меншим ризиком у повсякденному житті.

Стандартна та румунська станова тяга – це просунуті вправи, сідничний міст та тяга стегнами є основоположні рухами, які навчають моделі розгинання стегна, коли спина знаходиться в нейтральному і відносно безпечному положенні, коли стегна рухаються.

Румунська станова тяга.

Рівень складності: середній.

Румунська станова тяга – це вправа, яка зазвичай виконується зі штангою і використовується для розвитку сили м'язів заднього ланцюга, включаючи сідничні м'язи. Основна відмінність між стандартною становою тягою та румунською становою тягою полягає в тому, що перша починається з обтяження на підлозі, а друга починається з обтяження перед стегнами. Підняття ваги з підлоги генерує силу в напрямку знизу вгору. Коли починають з обтяження перед стегнами, м'язи спочатку розтягуються, щоб уповільнити силу тяжіння вниз, а потім скорочуються, щоб повернути вагу назад у вихідне положення.

При правильному виконанні румунська станова тяга є ефективною вправою, яка допомагає зміцнити як м'язи ядра, такі м'язи нижньої частини тіла одним рухом. На відміну від стандартної станової тяги зі штангою та

інших вправ з домінуванням квадратного м'яза стегна, таких як присідання та випади, румунська станова тяга покладає більшу частину роботи на м'язи, відповідальні за розгинання стегна та коліна.

Згинання стегна відбувається під час фази опускання через силу тяжіння, а розгинання стегна відбувається через скорочення м'язів-розгиначів стегна, щоб повернути тіло у вертикальне положення. Нахилитися, щоб підняти предмет з підлоги, може призвести до округлення хребта, а не до згинання у стегнах.

Згинання поперекового відділу хребта проти опору може потенційним механізмом травми. Навчання тому, як підтримувати стабільність хребта під час виконання рухів стегнами, може допомогти уникнути ризику виникнення травми попереку.

Подумайте про румунську станову тягу як про динамічну версію планки – глибокі м'язи хребта повинні скорочуватися, щоб підтримувати стабільність, а стегна забезпечують рух згинання та розгинання.

Вихідне положення: використовуйте пронований хват (долонями вниз), щоб міцно взяти штангу обома руками приблизно на ширині плечей. Тримайте невеликий згин в колінах, розставивши стопи на ширині стегон і дозвольте штанзі розташуватися вздовж передньої частини стегон. Ви також можете використовувати гантелі.

Виконання вправи: щоб розпочати рух, відведіть стегна назад, коли ви нахилиєтеся вперед у стегнах, тримаючи хребет прямим. Опустіться до



Рисунок 2.32. Румунська станова тяга

8-12 підходів.

кінця руху, ваш хребет повинен залишатися прямим, а коліна злегка зігнуті протягом усього руху. Щоб повернутися в положення стоячи, втисніть ноги в підлогу і подумайте про відведення колін назад, коли переміщуєте стегна вперед. Виконайте 1-3 підходи по

Ви повинні відчувати роботу сідниць, а також м'язів задньої поверхні стегна. Якщо ви відчуваєте, що ваш хребет починає вигинатися або округлятися, **негайно зупиніться**. Ви повинні мати можливість підтримувати довгий прямий хребет протягом усієї вправи.

Поширена помилка багатьох людей – це дивитися в дзеркало під час виконання вправи. Тіло слідує за очима, тому, якщо ви дивитесь на себе в дзеркало, ваші очі будуть утримувати вашу голову у відносно стабільному положенні, в той час як шия буде рухатися, що може призвести до травми.

Уникайте бажання дивитися на себе в дзеркало. Тримайте шийку в нейтральному положенні і дивіться на підлогу, роблячи нахил вперед у стегнах.

Румунська станова тяга на одній нозі.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: встаньте, ноги

разом або на ширині стегон, тримаючи гантель в руці (або гантелі в обох руках) або без гантелей.

Виконання вправи: злегка балансуйте на лівій нозі, тримаючи гантель в правій руці (або в обох руках). Тримайте ліве коліно злегка зігнутим, а спину прямою, коли нахилиєтесь вперед згинаючись у лівому кульшовому суглобу

(нахилиючись вперед, випряміть праву ногу). Тримайте руку прямо, щоб



Рисунок 2.33. Румунська станова тяга на одній нозі з гантеллю

гантель опускалася прямо попереду лівої ноги. Натисніть ліву стопу в підлогу, відведіть ліве коліно назад, стискаючи ліву сідницю, а праву ногу опустіть, щоб випрямитися, утримуючи гантель. Зробіть паузу в збалансованому положенні перед виконанням наступного повтору. Зробіть

8-15 повторень на кожну ногу. Виконайте 2-3 підходи.



Рисунок 2.34. Румунська станова тяга на одній нозі

Стандартна станова тяга.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: встаньте за штангу, розставивши ноги приблизно на ширині плечей, пальці ніг трохи розведені, а гомілки майже торкаються штанги.

Виконання вправи: злегка зігніться в стегнах, зберігаючи пряму спину, щоб грудна клітка була піднята вгору і нахиліться вперед, щоб взяти штангу в руки, однією рукою зверху, а іншою знизу. Стисніть штангу в руках і опустіться вниз, притискаючи стопи до підлоги. Тримаючи спину рівною, витягніть стегна вперед, щоб перейти в



Рисунок 2.35. Стандартна станова тяга

положення стоячи, з відведеними назад плечами і прямими ногами. Поверніть у вихідне положення, перенесіть масу тіла назад на стегна, тримайте спину прямою, дозволяючи колінам згинатися. Виконайте 1-3 підходи по 8-12 підходів.

Коли цей рух виконується правильно, сідничні м'язи і м'язи задньої поверхні стегна повинні відчувати роботу, а НЕ спина.

Поширеною помилкою новачків є спроби підняти вагу спиною, а не стегнами. Щоб зменшити навантаження на хребет, обтяження, що використовується під час станової тяги, повинне бути якомога ближче до тіла протягом всієї вправи. Занадто швидке використання великого обтяження – ще одна помилка, якої можна легко усунути.

2.7. Латеральне відведення ноги.

Відведення стегна – це відведення ноги від середньої лінії тіла. Ми використовуємо цю дію щодня, коли відходимо вбік, встаємо з ліжка, виходимо з машини тощо. Відвідники стегна є важливими і часто забутими м'язами, які сприяють нашій здатності стояти, ходити та легко обертати

ноги. Вправи з відведення стегна можуть не тільки допомогти вам досягти підтягнутих та тонованих сідниць, вони також можуть допомогти вам запобігти та лікувати біль у стегнах та колінах. Вправи з відведення стегна можуть принести користь людям різного віку, статі, особливо спортсменам.

Відведення стегна лежачи на боці.

Рівень складності: початковий.

Відведення стегна є однією з найкращих вправ для опрацювання середнього та малого сідничних м'язів.

Вихідне положення: ляжте на бік на килимок, витягнувши ноги прямо. Утримуйте стопи разом у нейтральному положенні (під кутом 90 градусів до гомілки), а нижня рука зігнута та розташовується під головою для підтримки, а верхня рука спирається на стегно. Ваші стегна і плече повинні вирівнятися вертикально до підлоги. Ваша голова повинна бути на одному рівні з хребтом.

Виконання вправи: видихніть і обережно підніміть верхню ногу від нижньої, утримуючи коліно прямим, а стопу в нейтральному положенні

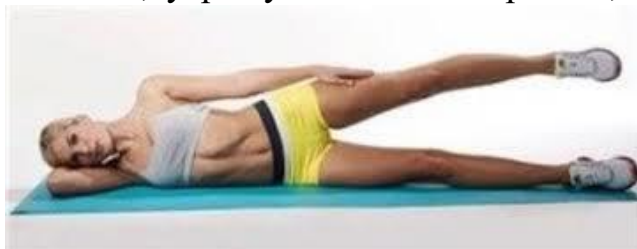


Рисунок 2.36. Відведення стегна лежачи на боці

(уникайте згинань і розгинань). Стегна повинні залишатися вертикальними до підлоги, а коліно піднятої ноги має бути спрямоване прямо від вас (не

повертайте вверх або вниз до підлоги). Продовжуйте піднімати ногу до тих пір, поки стегна не почнуть нахилитися вверх або поки не з'явиться відчуття напруги в попереку або косих м'язах.

Вдихніть і повільно поверніть підняту ногу у вихідне положення контрольовано. Після завершення підходу поверніться і повторіть з протилежною ногою.

Зробіть 2-3 підходи по 12-20 повторень на кожну ногу.

Поширеною помилкою є занадто високо підняття ноги в цій вправі. Враховуючи анатомію кульшового суглоба, стегно може відводити вбік

лише на 45 градусів. Будь-який рух за межами цього положення включає рух всього стегна і більше не спрямований на м'язи, для яких призначена ця вправа.

«Молюск».

Рівень складності: початковий.



Рисунок 2.37. «Молюск»

Вихідне положення: ляжте на бік на килимок, зігнувши ноги під кутом 45 градусів. Нижня рука зігнута та розташовується під головою для підтримки, а верхня рука спирається на стегно або на підлогу. Ваша голова повинна бути на одному рівні з

хребтом.

Виконання вправи: видихніть і активуйте середній сідничний м'яз, щоб підняти коліно верхньої ноги, стопа залишається на нижній нозі. Вдихніть і опустіть ногу назад у вихідне положення контрольовано. Після завершення підходу поверніться і повторіть з протилежною ногою.

Зробіть 2-3 підходи по 12-15 повторень на кожну ногу.



Рисунок 2.38. «Нахилений молюск»

Для підвищення рівня складності можна виконувати різні **варіанти вправи:**

1) *підніміть стопи у вихідному положенні вгору від підлоги і виконуйте вправу з такого положення («Нахилений молюск»).*

«Бічна планка з молюском».

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ляжте на бік, поставивши лікоть під плече, а ноги зігнуті під кутом 45 градусів.

Виконання вправи: тримайте нижнє коліно на підлозі і відштовхніться в модифіковану бічну



Рисунок 2.39. «Бічна планка з молюском»

планку. Одночасно обертайте верхнє стегно назовні-вверх. Повільно опустіть верхнє коліно вниз до нижнього коліна, коли ви торкаєтесь стегнами підлоги. Повторіть 12-15 разів, потім переверніться на іншій бік і повторіть. Зробіть 1-3 підходи на кожну ногу.

Відведення стегна в модифікованій бічній планці.

Рівень складності: середній.

Вихідне положення: ляжте на правий бік на килимок, ліва нога лежить прямо над правою ногою, зігніть коліна в зручне положення. Підніміть верхню частину тіла, щоб підтримувати праву руку, ваш правий лікоть повинен зігнутися на 90 градусів і розташуватися прямо під вашим плечем. Вирівняйте голову з хребтом на одній лінії та тримайте стегна та ноги на килимку. Підніміть стегна від килимка, зберігаючи контакт колін з килимком, голова на одному рівні з хребтом, верхню ногу випряміть.



Рисунок 2.40. Відведення стегна в модифікованій бічній планці

Виконання вправи: видихніть, скоротіть м'язи живота та ядра, щоб стабілізувати хребет і підніміть верхню ногу від нижньої, утримуючи коліно прямим, а стопу в нейтральному

положенні. Вдихніть і повільно поверніть підняту ногу у вихідне положення контрольовано. Після завершення підходу поверніться і повторіть з протилежною ногою.

Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень на кожну ногу.

Відведення стегна в бічній планці.

Рівень складності: високий.

Вихідне положення: ляжте на правий бік на килимок з прямими ногами, поклавши ліву ногу прямо над правою ногою, стопи одна на одній. Правий лікоть прямо під плече, вирівняйте голову з хребтом на одній лінії та тримайте стегна і праве коліно в контакті з килимком.

Виконання вправи: скоротіть м'язи живота та ядра, щоб зміцнити хребет, підніміть стегна і коліна від килимка, утримуючи контакт з правою



Рисунок 2.41. Відведення стегна в бічній планці

ногою і тримайте голову на одному рівні з хребтом. Тримайте правий лікоть прямо під плечем. Підніміть верхню ногу від нижньої, утримуючи коліно прямим, а стопу в нейтральному положенні. Вдихніть і повільно поверніть підняту ногу у вихідне положення контролювано. Після завершення підходу

поверніться і повторіть з протилежною ногою.

Зробіть 1-3 підходи по 8-12 повторень на кожен ногу.

Контрольні завдання

1. Виберіть та виконайте 5 вправ для початкового рівня.
2. Виберіть та виконайте 6 вправ для середнього рівня.
3. Виберіть та виконайте 5 вправ для високого рівня.
4. Створіть комплекс вправ для зміцнення сідничних м'язів для себе.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.

Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс]: навч. посіб. уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 296 с.
2. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
3. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу : навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
5. Основы персональной тренировки / под ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля. Киев: Изд-во Олимпийская литература, 2012. 724 с.
6. Ace technique series Romanian deadlift. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/continuing-education/prosource/january-2016/5767/ace-technique-series-romanian-deadlift/> (дата звернення: 02. 09. 2022).
7. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.
8. Best butt exercises. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/best-butt-exercises-1230773> (дата звернення: 02. 08. 2022).
9. Best exercises for great abs and a pain free back. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/continuing-education/prosource/december-2014/5149/best-exercises-for-great-abs-and-a-pain-free-back/> (дата звернення: 31. 07. 2022).
10. Build strong glutes and a pain free lower back. American Council on

- Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/continuing-education/prosource/october-2014/5013/build-strong-glutes-and-a-pain-free-lower-back/> (дата звернення: 13. 08. 2022).
11. Bulgarian split squat. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/366/bulgarian-split-squat/> (дата звернення: 31. 07. 2022).
12. Elzanie A, Borger J. Anatomy, Bony Pelvis and Lower Limb, Gluteus Maximus Muscle. 2022 Mar 28. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: 30855781.
13. Glute bridge. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/exercise-library/66/glute-bridge/> (дата звернення: 31. 05. 2022).
14. Glute bridge single leg progression. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/145/glute-bridge-single-leg-progression/> (дата звернення: 28. 08. 2022).
15. How to do a glute bridge. National Academy of Sports Medicine: веб-сайт. URL: <https://blog.nasm.org/gluteus-mediis-exercises> (дата звернення: 30. 06. 2022).
16. How to do a hip thrust techniques benefits variations. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/how-to-do-a-hip-thrust-techniques-benefits-variations-5076783> (дата звернення: 01. 08. 2022).
17. How to lunge variations modifications and mistakes. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/how-to-lunge-variations-modifications-and-mistakes-1231320> (дата звернення: 01. 08. 2022).
18. Lehecka, B. J., Stoffregen, S., May, A., Thomas, J., Mettling, A., Hoover, J., Hafenstine, R., & Hakansson, N. A. (2021). Gluteal Muscle Activation During Common Yoga Poses. *International journal of sports physical therapy*, 16(3), 662–670. <https://doi.org/10.26603/001c.22499>

19. Macadam, P., Cronin, J., & Contreras, B. (2015). An examination of the gluteal muscle activity associated with dynamic hip abduction and hip external rotation exercise: a systematic review. *International journal of sports physical therapy*, 10(5), 573–591.
20. Macadam P., Feser E.H. (2019) Examination of gluteus maximus electromyographic excitation associated with dynamic hip extension during body weight exercise: a systematic review. *International Journal of Sports Physical Therapy* 14(1), 14-31.
21. Moore, D., Semciw, A. I., & Pizzari, T. (2020). A systematic review and meta-analysis of common therapeutic exercises that generate highest muscle activity in the gluteus medius and gluteus minimus segments. *International journal of sports physical therapy*, 15(6), 856–881. <https://doi.org/10.26603/ijsp20200856>
22. Myths and misconceptions lunges and squats. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/3605/myths-and-misconceptions-lunges-and-squats/> (дата звернення: 31. 07. 2022).
23. Neto, W. K., Soares, E. G., Vieira, T. L., Aguiar, R., Chola, T. A., Sampaio, V. L., & Gama, E. F. (2020). Gluteus Maximus Activation during Common Strength and Hypertrophy Exercises: A Systematic Review. *Journal of sports science & medicine*, 19(1), 195–203.
24. Recruit the glutes 6 exercises to improve mobility and strength. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/pros/expert-articles/6471/recruit-the-glutes-6-exercises-to-improve-mobility-and-strength/> (дата звернення: 01. 08. 2022).
25. 7 new moves to challenge your glutes and hamstrings. American Council on Exercise: веб-сайт. URL:

<https://www.acefitness.org/resources/pros/expert-articles/7409/7-new-moves-to-challenge-your-glutes-and-hamstrings/?authorScope=58> (дата звернення: 01. 08. 2022).

26. Shah A, Bordonni B. Anatomy, Bony Pelvis and Lower Limb, Gluteus Medius Muscle. 2022 Jan 25. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan–. PMID: 32491441.

27.6 glute med exercises. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/professional/expert-articles/6936/6-glute-med-exercises/> (дата звернення: 14. 08. 2022).

28.6 moves for stronger glutes. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/pros/expert-articles/4977/6-moves-for-stronger-glutes/> (дата звернення: 03. 08. 2022).

29. Side lunge. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/50/side-lunge/> (дата звернення: 25. 09. 2022).

30. Side lying hip abduction. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/38/side-lying-hip-abduction/> (дата звернення: 03. 08. 2022).

31. Single arm single leg Romanian dead lift. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/127/single-arm-single-leg-romanian-dead-lift/> (дата звернення: 04. 08. 2022).

32. Single leg Romanian deadlift. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/329/single-leg-romanian-deadlift/> (дата звернення: 26. 07. 2022).

33. Single leg squat. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/136/single-leg-squat/> (дата звернення: 06. 06. 2022).

34. Stastny, P., Tufano, J. J., Golas, A., & Petr, M. (2016). Strengthening the Gluteus Medius Using Various Bodyweight and Resistance Exercises. *Strength and conditioning journal*, 38(3), 91–101. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000221>
35. Step up. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exercise-library/28/step-up/> (дата звернення: 02. 08. 2022).
36. 10 minute glute building workout. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/everyone/blog/5572/10-minute-glute-building-workout/> (дата звернення: 31. 10. 2022).
37. The best butt exercises. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/the-best-butt-exercises-4129172> (дата звернення: 31. 08. 2022).
38. Top 10 exercises for defined glutes. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/7646/top-10-exercises-for-defined-glutes/> (дата звернення: 02. 08. 2022).
39. Understanding the barbell hip thrust. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/continuing-education/certified/november-2019/7403/understanding-the-barbell-hip-thrust/> (дата звернення: 03. 08. 2022).
40. What is the difference between Romanian deadlift vs deadlift. American Council on Exercise: веб-сайт. URL: <https://www.acefitness.org/resources/pros/expert-articles/7963/what-is-the-difference-between-romanian-deadlift-vs-deadlift/> (дата звернення: 30. 08. 2022).
41. Williams MJ, Gibson NV, Sorbie GG, Ugbohue UC, Brouner J, Easton C. Activation of the Gluteus Maximus During Performance of the Back Squat,

Split Squat, and Barbell Hip Thrust and the Relationship With Maximal Sprinting. *J Strength Cond Res.* 2021 Jan 1;35(1):16-24. doi: 10.1519/JSC.0000000000002651. PMID: 33332802.

42. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.

Навчальне видання

Воловик Наталія

**ФІТНЕС:
найкращі вправи для сідниць**

Навчальний посібник



Підписано до друку 11.05.2023 р. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Гарнітура Times.

Умов.друк.арк. 3,13. Облік.видав.арк. 2,0

Зам. № 127.

Віддруковано з оригіналів.

Вид-во Українського державного університету

імені Михайла Драгоманова

01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9

Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.

(044) 239-30-26.



Воловик Наталія –
кандидат педагогічних наук,
доцент УДУ імені Михайла Драгоманова.
Авторка навчальних посібників для
закладів вищої освіти:

- *Оздоровчий фітнес*
- *Пілатес*
- *Фітнес: прес*
- *Фітнес: фітбол*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*