

Випади

Основні принципи виконання

Незважаючи на гадану легкість вправи, не слід нехтувати розминкою для м'язів ніг; якщо робите випади вперше, краще відпрацювати техніку без обтяження і приступити до тренування з гантелями, коли рухи будуть вдаватися легко.

Оптимальне число повторень для новачків – 15-20, в 3 підходи з двохвилинним відпочинком між ними. Важливо тримати спину рівною, дивитися прямо перед собою. Хоча контролювати постановку ноги при освоєнні випадів з гантелями теж необхідно, постійне опускання голови призведе до втоми в шиї. Техніку виконання варто відточити на самому початку тренувань. Щоб уберегти колінні суглоби від шкідливого навантаження, слідкуйте за збереженням прямого кута між стегном і ікрою: коліно повинно знаходитися над пальцями ніг, не далі. Вдих робиться під час присідання, видих – при підйомі.

Техніка виконання:

1. Незалежно від способу виконання, важливо тримати спину прямою і не робити різких рухів.
2. Початкове положення – ноги на ширині плечей, плечі розправлені, погляд вперед.
3. Гантелі тримаємо в опущених вздовж тулуба руках.
На вдиху робимо крок робочої ногою, плавно і м'яко переносючи на неї вагу тіла.
4. Виставивши ногу вперед і спершись на всю стопу, згинаємо коліна під прямим кутом.

Класичні випади

Техніка виконання класичних випадів:

1. Положення стоячи, ноги на ширині плечей.
2. Робите довгий крок вперед з присіданням на ведучу ногу, яка знаходиться спереду.
3. Поштовхом передньої ноги, повертайтеся у вихідне положення, упір на стопу.
4. Після цього робіть те саме на іншу ногу і так по черзі. Чим далі виконуватимете крок, тим складнішою буде вправа - проте правильною. Кут згину в коліні ноги, яка знаходиться спереду повинен складати не більше 90 градусів, тоді повторення вважається зарахованим.

Ноги в цій вправі знаходяться на ширині плечей, положення рук значення не має, руки швидше служать для рівноваги.

Не правильно: нахилити спину вперед під час випаду. Спина в обох положеннях повинна знаходитися строго вертикально, особливо, якщо виконуються випади вперед з додатковою вагою.



Випади назад

При **випадах назад (зворотніх випадах)** спиратися потрібно на носок. Зробивши широкий крок назад, згинаємо коліна і опускаємося так, щоб майже торкатися ним до підлоги. Стегна утворюють кут в 90 градусів. Ці випади вимагають більшої концентрації, оскільки рух відбувається спиною вперед.



Перехресні випади

Перехресні випади - ефективна вправа для розвитку і зміцнення м'язів стегон. Ця вправа також сприяє розвитку балансу. При **перехресних випадах** нога виводиться вперед не прямо, а по діагоналі, на лінію протилежного плеча. Так як при цій вправі коліна і голеностоп знаходяться у більш вразливій позиції, робити його краще з меншим обтяженням.



Козацькі присідання.

Прийміть широку стійку і зігніть одну ногу в коліні. Тримайте спину прямою і, штовхаючи п'яту в підлогу, намагайтеся встати.

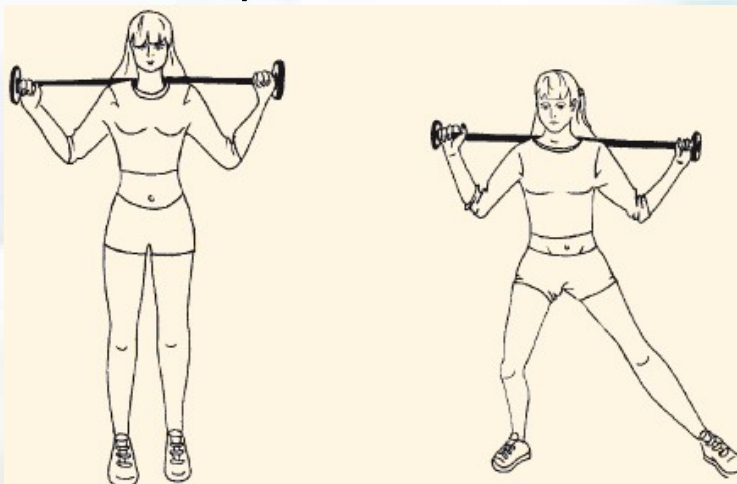
З підхода по 10 повторів, з паузою в 15-45 секунд.



Випади в бік

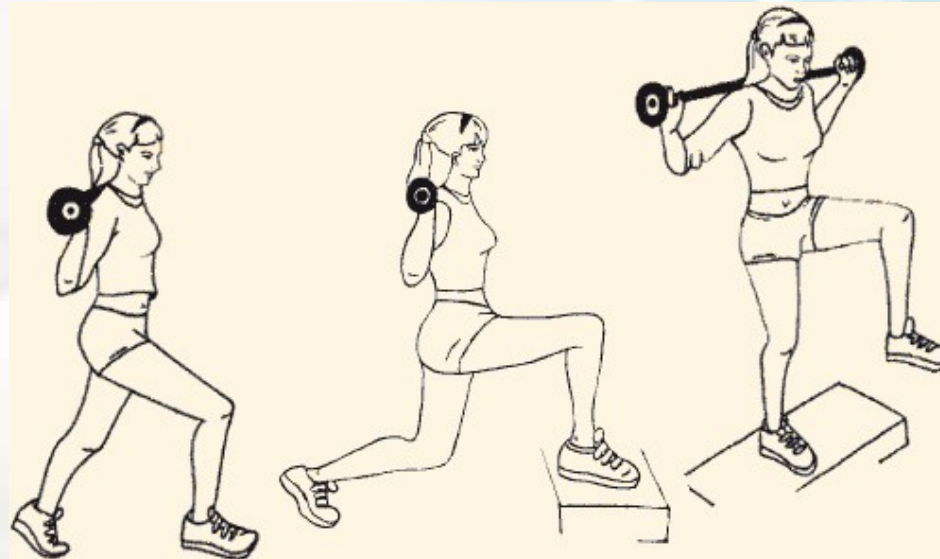
Випади в бік часто називають випадами на місці. З вихідного положення – ноги на ширині плечей, стопи паралельно одна одній – робимо широкий крок однією ногою в сторону і згинаємо її в коліні, іншу ногу максимально витягаємо. Цей вид вправи допомагає пропрацювати внутрішню поверхню стегна, а також розвинути координацію рухів.

Дана вправа підтягує внутрішню частину стегон, а також підсилює кровотік в області «галіфе». Випади можна робити з грифом або гантелями, але тримати їх необхідно у плечей.



Випади з підйомом коліна

- Найскладніший варіант випадів, але в той же час, саме це вправа здатна в короткі терміни підтягнути м'язи ніг. Техніка виконання: Прийміть положення присідаючи. Ступня робочої ноги розташовані в центрі платформи. Опорна нога распрямлена і стоїть на підлозі на носку. Розпряміться силою м'язів робочої ноги, але опорну ногу не ставте на платформу. Здійсніть нею широке махове рух, високо задираючи коліно. Потім поставте її на платформу до робочої нозі.



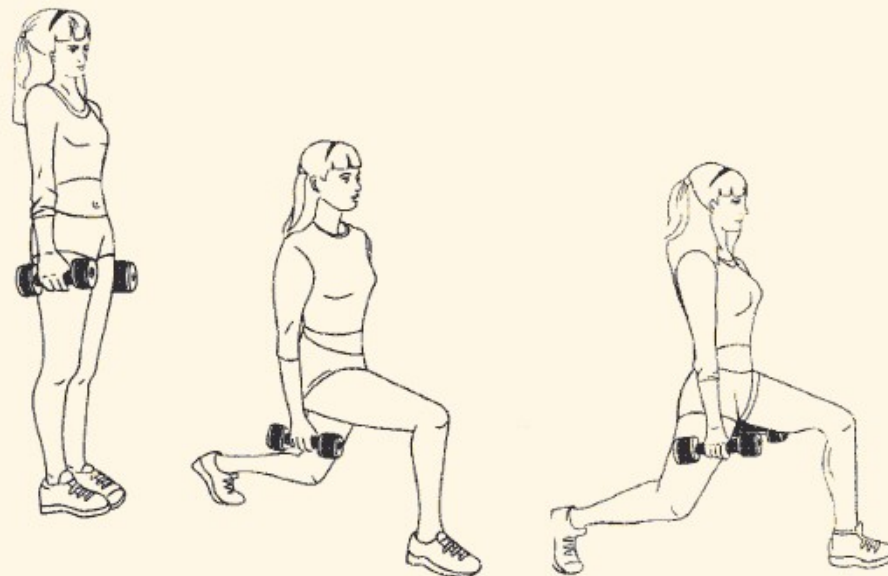
Болгарські випади

Виконуючи **болгарські випади**, спортсмен спирається задньою ногою на лаву або невисоку платформу. Цей вид випадів забезпечує більш інтенсивне тренування, так як доводиться робити весь підхід спочатку однією ногою, а потім інший, не змінюючи їх у процесі. Поставивши носок задньої ноги на лаву, потрібно вивести іншу ногу вперед на 50-60 см і почати присідати.



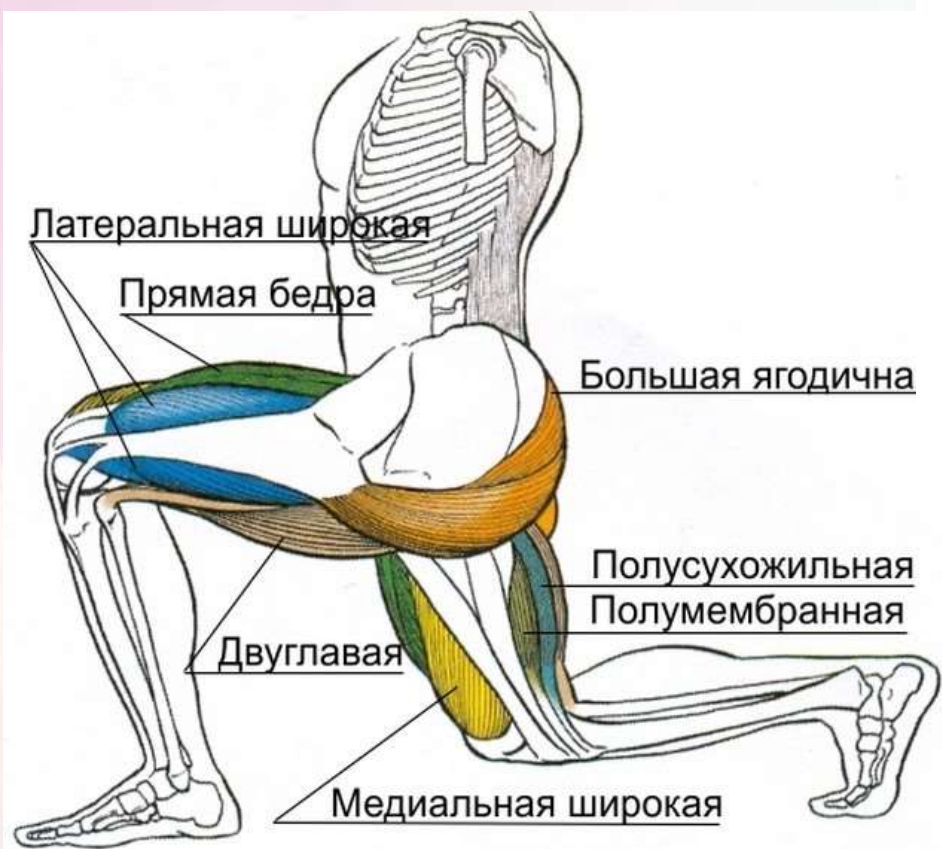
Випади в ходьбі

Самий «веселий» варіант вправ. Це прекрасна вправа для скульптування ніг, так як вам доводиться робити незліченну кількість повторів і сетів. Існує два варіанти цієї вправи. Перше - після кожного випаду, ви приставляє опорну ногу до робочої, або робите крок вперед, але вже опорною ногою. Другий варіант - без перерви на відпочинок, робите серію випадів по 10 кроків в одну сторону, потім розвернувшись, в зворотну.



Які м'язи працюють

Випади з гантелями прицільно навантажують квадріцепси (чотириголові м'язи стегна, розташовані на передній поверхні) і біцепси стегон, а також великі та середні сідничні м'язи. Якщо крок широкий, основне навантаження припадає на біцепс стегна і сідниці, якщо вузький – на квадріцепс. Чим ширше крок, тим сильніше розтягуються м'язи сідниць, тому такий варіант вправи часто вибирають дівчата. Крім того, при випадах активно працюють ікри, прес і спина. М'язи і зв'язки рук отримують статичне навантаження, тримаючи гантелі. Найпопулярніші вправи з гантелями – присідання і випади – однаково ефективно впливають на ноги та сідниці, допомагають поліпшити рельєф і набрати м'язову масу. Але випади дозволяють опрацювати різні м'язи, чергуючи різновиди вправи і ширину кроку. Важливо і кількість повторів: для набору м'язової маси краще робити 8-12 випадів на кожну ногу, а оптимальне число підходів – 3-4. Обтяження рекомендується брати таке, щоб останні повторення в підході давалися важко. Для спалювання жиру ефективно робити 20-25 повторень за підхід, з меншим обважненням і в швидкому темпі.



Використані джерела:

<https://nydmond.com.ua/wp-content/uploads/2014/12/yak-sisti-na-shpagat-6-efektivnix-vprav-na-roztyazhku-2.jpg>;

<https://lady.tochka.net/ua/64586-kak-sest-na-shpagat-sovety-i-uprazhneniya/>;

<https://naurok.com.ua/poslidovnist-navchannya-elementam-gimnastiki-uchniv-pochatkovo-lanki-1-4-klasi-123964.html>;

https://prostoinfo.com/fitnes/vipadi-vprava-do-idealnih-sidnic_-tehnika-vikonannya-ta-osoblivosti-video.html;

https://maximum.fm/novini_t2;

<https://hochu.ua/cat-health/fitness/article-44986-vyipadyi-top-7-variantov-uprazhneniya/>;

Дякую за увагу!