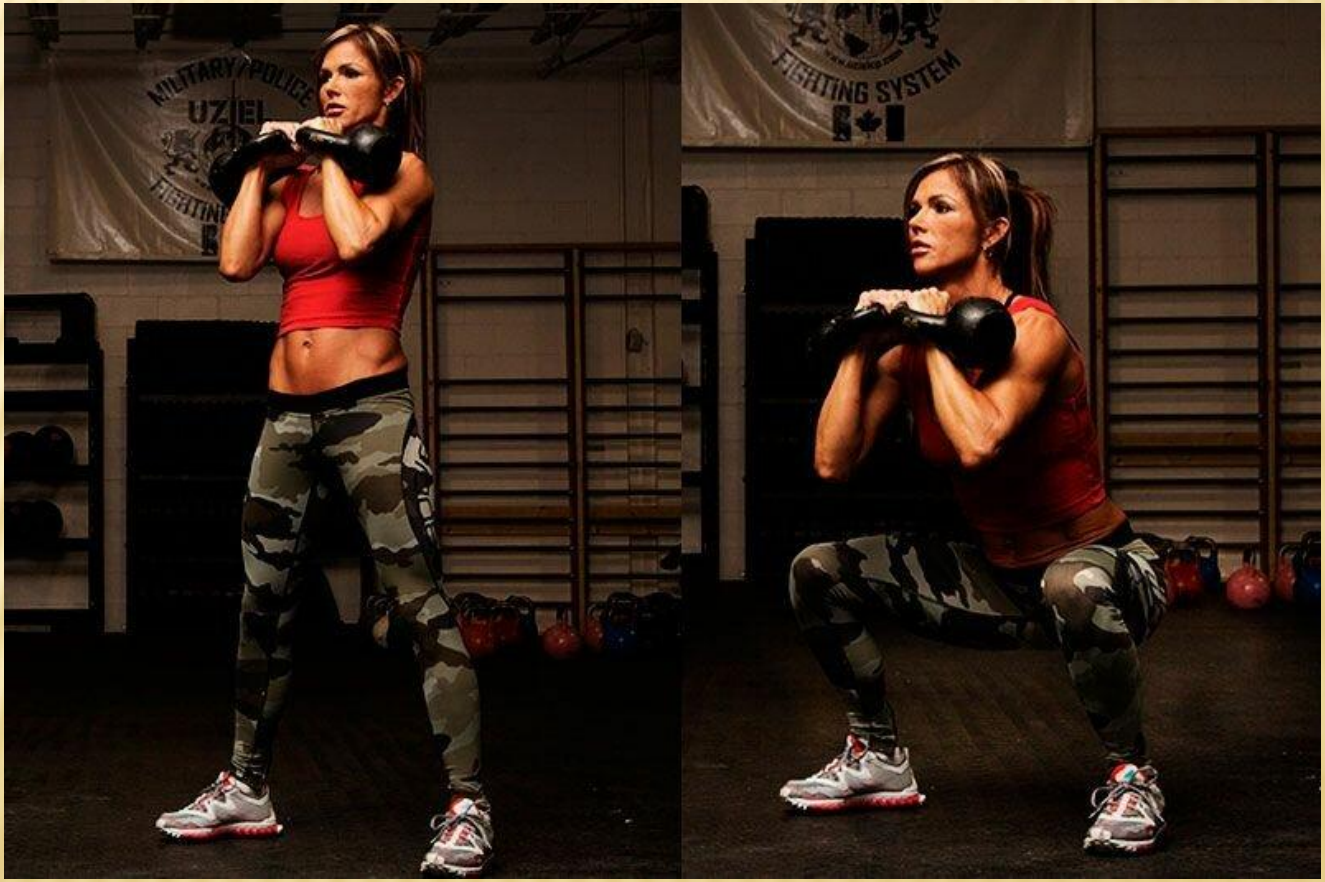
Приседания с гирями

Автор: Ирина Долгих
Группа: 11А

Приседания с гирей – базовое упражнение для развития мускулатуры ног и ягодиц. Ещё их называют кубковые приседы или гоблет. Они относятся к основным видам приседаний.



ПРИСЕД С ГИРЕЙ: ПОЛЬЗА

Наряду с иными вариациями упражнения приседания с гирей отлично прорабатывают мускулатуру нижних частей тела. Больше всего работают квадрицепсы. Также вовлекаются ягодицы, задние поверхности бедер, икры, поясница. Держание в руках гири дает статическую нагрузку на плечи и руки. Упражнение применяется и для женщин, и для мужчин.

Кроме качественной проработки мышц упражнение обеспечивает следующую пользу:

- Выполнение требует хорошей гибкости суставов и сохранения стабильности в пояснице. Для атлета эти качества немаловажны.
- Амплитуда, с которой вы двигаетесь, способствует улучшению растяжки ног и ягодиц, причем, чем больше растяжение, тем лучше результаты занятия.
- При выполнении нормализуется кровообращение в области таза, что предотвращает застойные явления и ряд патологий.

Существует много вариантов таких приседаний, которые отличаются как по непосредственной технике выполнения, так и по положению гири.

КЛАССИЧЕСКИЕ ПРИСЕДАНИЯ

Классический вариант выполняется следующим образом:

- Примите положение стоя с ногами шире плеч и развернутыми наружу пальцами.
- Снаряд берется двумя руками и подтягивается к груди.
- С ровной спиной верхняя часть тела опускается вниз.
- Отталкиваясь пятками и напрягая ноги и ягодицы, вы должны вернуть исходное положение.

ПРИСЕДАНИЯ ПЛИЕ

Данный вид приседаний делается с гирей между ног. Его техника следующая:

- Встаньте прямо, возьмите оборудование, напрягите пресс. Нижние конечности находятся на ширине плеч с немного согнутыми коленями и разведенными наружу стопами.
- Выполняется вдох и опускание вниз путем постепенного сгибания ног в коленях. Приседание можно выполнять до параллели с поверхностью либо ниже.
- Вы должны ощутить мышечное растяжение, затем на вдохе можно вставать, отталкиваясь пятками.

ПРИСЕДАНИЯ СУМО

Техника сумо оптимальна для девушек. Она схожа с плие, так как тоже предполагает приседания с гирей между ног, но в большей степени направлена на проработку ягодиц. Ноги расставляются широко, носки разворачиваются в стороны. Отличие от плие в том, что спина в процессе выполнения наклоняется вперед, а таз отводится назад. Ввиду этого нагрузка смещается, поэтому упражнение отлично подходит для ягодиц.

ПРИСЕДАНИЯ С ГИРЕЙ НАД ГОЛОВОЙ

Приседания оверхед также отлично прорабатывают ноги и ягодицы. Делаются они так:

- Снаряд нужно поднять к плечу и выжать его одной рукой выше головы, развернув запястья. Такая позиция является исходной.
- Голова поднимается, и гиря фиксируется над ней. Выполняется приседание путем сгибания коленей и их разворачивания наружу.
- В таком положении нужно задержаться на несколько секунд, затем выпрямиться.

При выборе веса гири учитывайте уровень своей подготовки. Для девушек оптимальный вес – 10-12 кг, для мужчин – 15-32 кг. Перед тем как начинать упражнение, сначала сделайте несколько классических приседаний, немного отжиманий и скручиваний на пресс. Это поможет разогнать кровообращение и подготовить мышцы к нагрузкам.

СПАСИБО ЗА ПРОСМОТР И КРЕПКОГО ВАМ ЗДОРОВЬЯ!