



# Сгибание ног лежа на животе

ВЫПОЛНИЛ: МИНЛЯХМЕТОВ Ф.В.

ЗАБ-49.03.01.-41 (К)

- ▶ Сгибания ног лежа на животе представляют собой формирующее упражнение для проработки задней поверхности бедра и ягодичных мышц. Сгибания ног лежа рекомендуется применять атлетам любого уровня подготовки и целей пребывания в тренажерном зале.
- ▶ Девушки с его помощью могут тренировать ягодичную мышцу, мужчины качивать бицепс бедра, приводящую мышцу, латеральную широкую мышцу и прочие мышцы задней поверхности бедра, укрепляя тем самым коленный сустав.
- ▶ Это упражнение рекомендуется применять и тем людям, которые пришли в тренажерный зал подтянуть здоровье и, в первую очередь, улучшить состояние спины. Дело в том, что бицепс бедра является одной из тех мышц, которая участвует в стабилизации позвоночника.





- ▶ Сгибания ног лежа можно выполнять для наработки силовых показателей, функциональных качеств, набора мышечной массы и проработки рельефа.
- ▶ То, к каким результатам приведет выполнение этого упражнения, зависит от того, в каком режиме и на сколько повторений Вы «работаете».
- ▶ Плюсом упражнения является то, что атлет его выполняет лежа, что позволяет нивелировать нагрузку на позвоночник, а так же сконцентрироваться на работе целевой мышечной группы.
- ▶ Ключевыми моментами в сгибаниях ног являются: работа в полезном диапазоне и разворот ступней друг от друга. Полезный диапазон является тем диапазоном, в котором нагрузку на себя берет целевая мышечная группа, а разворот ступней в стороны, при развороте за счет ног, разворачивает и кости таза, что обеспечивает наилучшую иннервацию ягодичных мышц.

# Работа мышц и суставов

- ▶ Основными рабочими мышечными массивами являются мышцы задней поверхности бедра и ягодичных мышц, которые в сгибаниях ног лежа на животе работают изолировано. Конечно, иннервируются и многие другие смежные мышечные группы, но их функция в данном случае ограничивается стабилизацией положения корпуса.
- ▶ Во многом именно это и предопределяет режим «работы» в сгибаниях ног, поскольку такая изоляция рабочей мышечной группы не позволяет достичь её максимальной иннервации. Суть в том, что в изолирующих упражнениях связки, суставы и скелет в целом находятся в уязвимом положении, поэтому нервная система не отдает столь мощные нервные импульсы, какие способна «переварить» мышца. Соответственно, достичь такой же иннервации мышц, как можно достичь в «базе», в «изоляции» нельзя, в связи с чем, приходится работать в более объемном режиме.
- ▶ На травмоопасности так же сказывается и то, что во время выполнения сгибаний ног лежа основная нагрузка приходится только на тазобедренный сустав, хотя механически работа и совершается в колене. Дело в том, что нагрузку всегда получает тот сустав, который находится над работающей мышечной группой. И, в общем-то, Вы можете в этом удостовериться, по трогав свою ягодичную мышцу, хотя, можно потрогать и чужую, если её обладательница не против, или если Вы готовы рискнуть. При сгибании ног ягодичная мышца будет напряженной, что свидетельствует о том, что она участвует в сгибании ноги, а поскольку ягодичцы крепятся к тазобедренному суставу, а не к коленному, то и логично заподозрить, что нагрузку получает он, а не колени. Так что будьте осторожны, имея в виду, что Ваш таз ничего не боится, и в случае чего он может получить травму.



## Сгибания ног лежа на животе – **схема**

**Не опускайте ноги ниже параллели с полом, поскольку в таком положении мышцы очень слабые, и Вам придется брать маленький вес, чтобы проходить эту «мертвую зону»**

**НАЧАЛО**



**КОНЕЦ**

**Головой так не крутите!**

**Обратите внимание на разворот ступней**



**FIT4POWER.RU**

1. **Отрегулируйте тренажёр в соответствии со своим ростом.** Лягте на скамью лицом вниз, ноги положив под валики (чуть ниже икроножных мышц). Совет: Желательно заниматься на тренажёре, где скамья под углом, в таком случае лучше прорабатывается бицепс бедра.
2. **Тело плотно прижато к скамье.** Ноги выпрямлены. Держитесь за боковые ручки тренажёра. Тяните носки на себя (или же можно использовать другое положение ног). Это исходное положение.



3. **На выдохе сгибайте ноги как можно сильнее.** Бёдра при этом не отрываются от скамьи. В точке наибольшего напряжения задержитесь на секунду.
4. **На вдохе опустите ноги обратно в исходное положение.** Повторите необходимое количество раз.





# Целевые мышцы упражнения



