

# Сгибание ног на фитболе. Изучаем все тонкости и секреты.

И, как ни странно, это опять мы, здравствуйте!

На календаре 1 февраля, среда, а это значит - время технической заметки на Азбука Бодибилдинга. И сегодня мы поговорим про сгибание ног на фитболе. По прочтении Вы узнаете все о мышечном атласе, преимуществах и технике выполнения упражнения, а также мы выясним степень его эффективности и целесообразности включения в свою программу тренировок.

## Сгибание ног на фитболе



Итак, ключ на старт, поехали!

## Сгибание ног на фитболе. Что, к чему и почему?

На страницах проекта мы стараемся разбирать широкий спектр упражнений, дабы у читателей, у Вас, мои уважаемые, была возможность экспериментировать и вносить разнообразие в свой тренировочный процесс. Ведь согласитесь, классика это хорошо, но далеко не каждый может ее выполнять. А порой кажущееся неказистым на первый взгляд движение дает просто невероятные мышечные ощущения и **100%** загрузку последних. Кроме того, аудитория АБ разношерстная (от ученых мужей до домохозяйек :)), и далеко не у каждого есть возможность посещать тренажерный зал. Поэтому иногда, как сегодня, мы будем рассматривать необычные (условно домашние) упражнения. И первое на очереди - сгибание ног на фитболе.

Что оно из себя представляет, мы и узнаем далее по тексту.

### Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

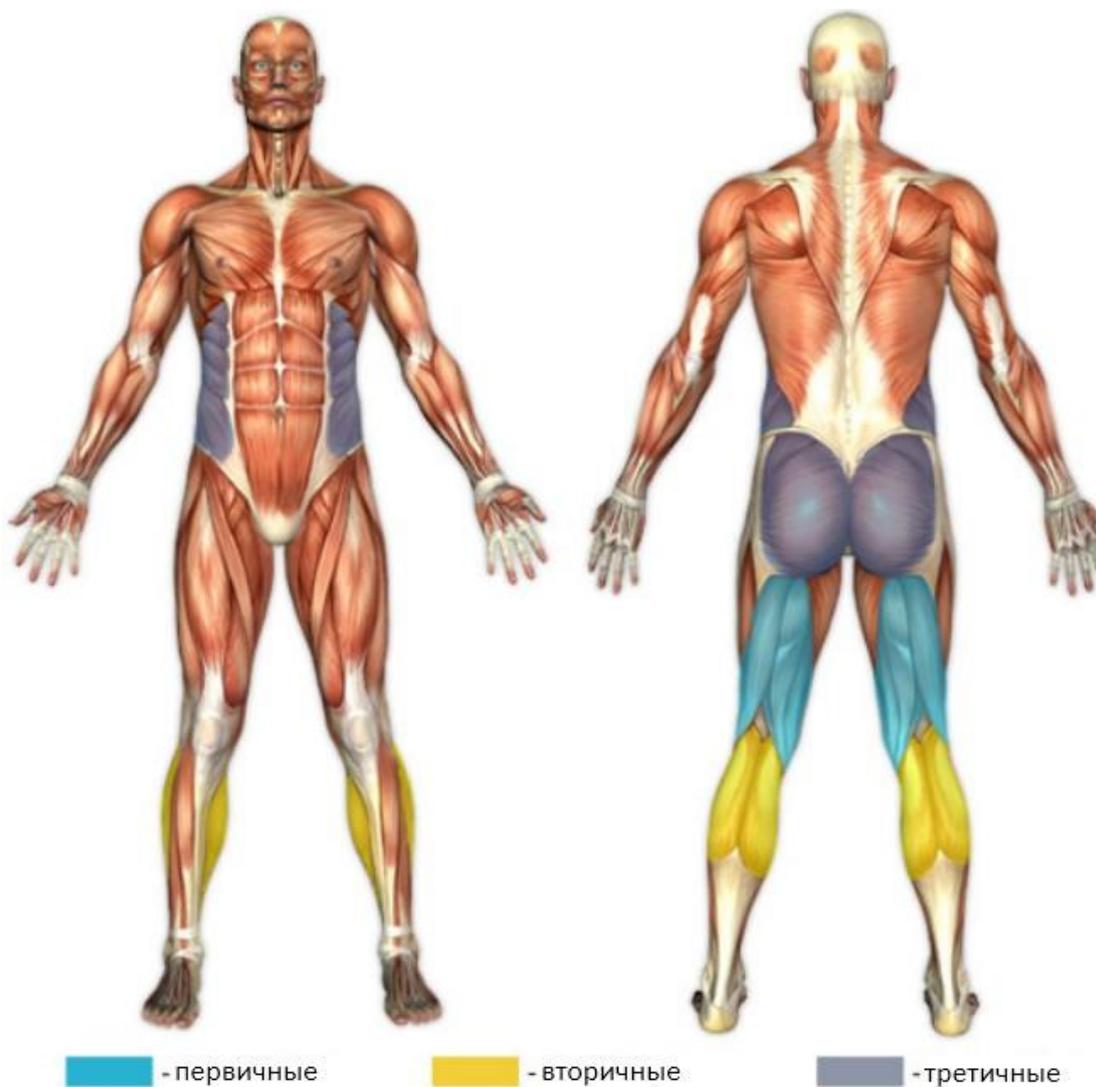
### Мышечный атлас

Упражнение относится к классу изолирующих с типом силы pull (тянуть) и имеет своей основной целью проработку мышц задней поверхности бедра.

Мышечный ансамбль включает в себя следующие единицы:

- таргетируемая – бицепс бедра;
- синергисты – икроножная, портняжная, тонкая, подколенная мышцы;
- стабилизаторы – большая ягодичная, разгибатели спины;
- антагонисты-стабилизаторы – передняя большеберцовая, прямая и косые мышцы живота.

Полный мышечный атлас представляет собой такую картину.



## Преимущества

Выполняя упражнение сгибание ног на фитболе, Вы вправе рассчитывать на получение следующих преимуществ:

- прицельная, изолированная проработка бицепс бедра;
- развитие силы подколенных сухожилий;
- тонус ягодичных мышцы (без увеличения их объема);
- укрепление мышц пресса;
- укрепление коленного сустава;
- возможность выполнять в домашних условиях.

## Техника выполнения

Сгибание ног на фитболе относится к упражнениям начального уровня сложности. Пошаговая техника выполнения выглядит следующим образом.

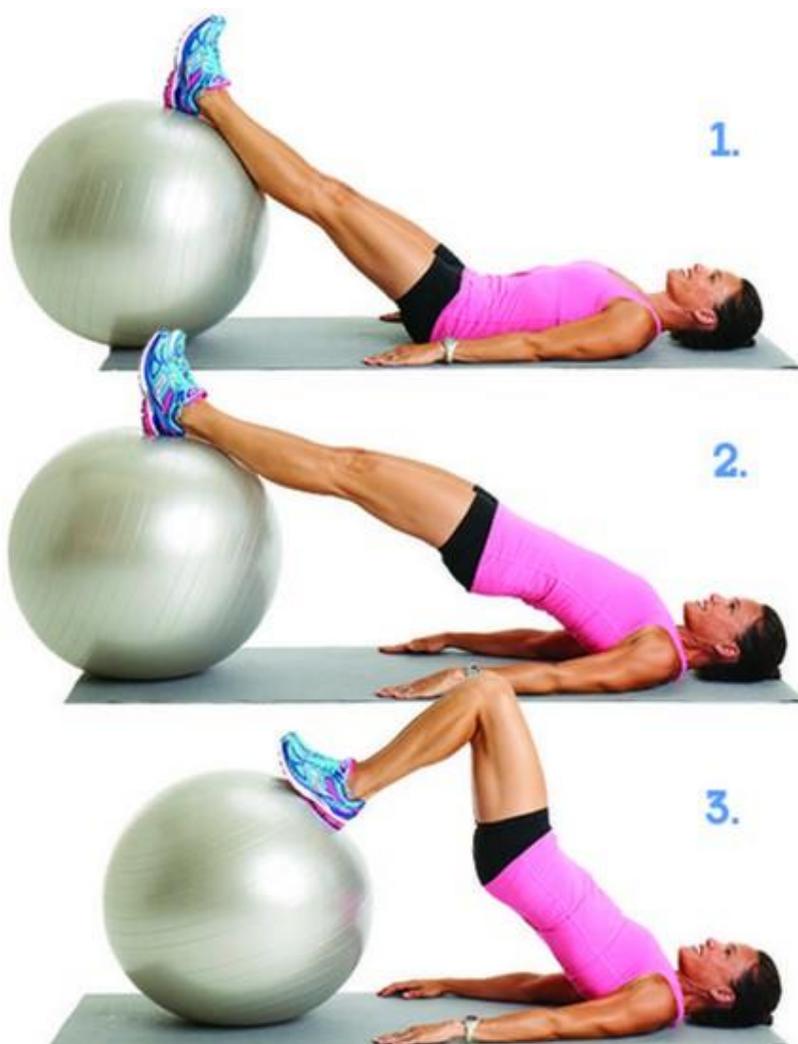
### Шаг №0.

Возьмите фитбол нужного (соответствующего Вашей комплекции) размера и расположите его на полу. Лягте спиной на коврик, ноги закиньте на шар таким образом, чтобы лодыжки покоились на его вершине, а руки расположите по швам. Это Ваша исходная позиция.

### Шаг №1.

Вдохните и на выдохе оторвите свои бедра от пола, удерживая свой вес на ногах и лопатках. Сгибая колени, подтяните мяч как можно ближе к себе, сокращая подколенные сухожилия. Задержитесь в верхней точке на 1–2 счета и затем вернитесь в ИП. Повторите заданное количество раз.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



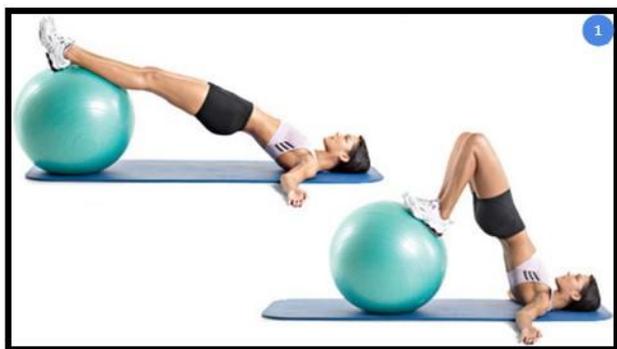
В движении так...



## Вариации

Помимо классического варианта существует несколько вариаций упражнения, в частности:

- с максимальным отрывом и подъемом корпуса вверх;
- статическое удержание позиции.



## Секреты и тонкости

Чтобы выжать максимум из упражнения, придерживайтесь следующих рекомендаций:

- не используйте слишком большой или слишком маленький фитбол;
- производите подтяжку мяча к себе только за счет сокращения бицепса бедер;
- в верхней точке траектории задерживайтесь на **1-2** счета и дополнительно прожимайте ягодичные;
- в процесс выполнения повторений не опускайте таз полностью на пол (удерживайте его слегка на весу);
- вниз опускайтесь медленно, а вверх поднимайтесь быстро и взрывно;
- техника дыхания: вдох – при начале выполнения (нижняя точка), выдох – на усилии (при сокращении бицепса бедра);
- численные параметры тренировки: количество подходов **4-5**, повторений **20-25**.

С теоретической стороны закончили, теперь давайте разберем некоторые практические моменты.

### Как в домашних условиях сделать бедра (заднее) сильными и стройными, не перекачав их?

Если у Вас стоит задача устройства своих ног, в частности - придания им некоторого тонуса, а в наличии только минимальный домашний инвентарь – гантельки и фитбол, то ~~можете забыть о~~ ~~еей~~ обратите внимание на следующую связку упражнений:

- сгибание ног на фитболе (статическое удержание позиции) – **5** подходов по **2** минуты каждый;
- сгибание ног на фитболе – **5** подходов по **20** повторений;
- румынская тяга с гантелями – **3** подхода по **10** повторений;
- ягодичный мостик с гантелью у живота - **3** подхода по **40** повторений;
- приседания + выпрыгивание вверх с гантелями - **3** подхода по **20** повторений.

Используйте данную схему **3** раза в неделю, и Вы (и не только Вы) будете довольны своими бедрами.

Собственно, с сутевой частью закончили, переходим к...

## Послесловие

Еще **+1** упражнение добавлено в нашу техническую копилку, и сегодня это были сгибания ног на фитболе. Уверен, многим домашним фитоняшкам оно придется по душе и сделает свое доброе дело – улучшит бедренное состояние его исполнительницы. Поэтому достаем мяч и обкатываем теорию на практике, удачи!