

10 основных ошибок в приседаниях

ОШИБКА 1

Гриф лежит слишком высоко на трапеции.

Постановка грифа слишком высоко на трапециях, а тем более в основание шеи создаёт дополнительный рычаг, отклоняющий ваш

корпус вперёд от оптимальной траектории движения. Штанга должна лежать над задними пучками дельтовидных мышц, на середине

трапеции.

ОШИБКА 2

Неправильный хват.

Неправильный хват грифа, слишком широкий или узкий. Чрезмерно широкий хват лишает пауэрлифтера контроля над штангой, а

узкий - создаёт значительное и вредное напряжение в локтях. Нормальный хват: 5-8 см от ширины плеч.

ОШИБКА 3

Лишние шаги.

Драгоценная энергия расходуется на ненужные шаги от стоек для принятия исходного положения. А если впереди попытка приседа

с рекордным весом. Отступайте от стоек ровно на столько, чтобы не задеть штангой держатели.

ОШИБКА 4

Чрезмерный подъём головы.

Отклонение головы назад при приседе неблагоприятно сказывается на всей вашей позе. Смотрите прямо вперёд и вместо того,

чтобы изгибать шею, пытайтесь удержать голову выше, просто следите за тем, чтобы плоскость вашей челюсти была параллельна

полу во время движения. При этом ваша спина будет более прямой, что улучшит биомеханику приседа и увеличит шансы на

успешное завершение упражнения.

ОШИБКА 5

Положение ног.

При правильной стойке стопы должны стоять лишь немного шире плеч, но это правило зависит от индивидуальных особенностей

фигуры спортсмена. Лифтерам с мощными бёдрами и ягодицами можно использовать более широкую стойку, чем тем, у кого эти

мышцы менее развиты. Чем шире стойка, тем больше должны быть развёрнуты в стороны носки ног.

ОШИБКА 6

10 основных ошибок в приседаниях

Наклон вперёд.

Излишнее отклонение корпуса вперёд при приседании происходит по трём основным причинам: недостаточная гибкость в

"лодыжках" недостаточная сила мышц нижней части спины или неправильная форма выполнения упражнения. К счастью, все три

причины можно выявить и они исправимы. После наступает значительный рост результатов.

ОШИБКА 7

Быстрое опускание.

Это наиболее частая ошибка новичков, которым не хватает сил на подъём тяжёлой штанги, но они считают, что рывком из

нижнего положения смогут по инерции проскочить критическую точку подъёма. Правильное опускание требует скорости опускания

бедра около 45° в секунду, при этом на весь путь вниз требуется 2-3 секунды. Рывок из нижнего положения - одна из

грубейших ошибок, верный путь надолго вывести себя из строя.

ОШИБКА 8

Колени начинают движение.

Когда вы опускаетесь, лидировать должны бедра, а не колени. Ключевой момент техники состоит в том, что движение

начинается сгибом в тазобедренных суставах, до сгиба коленей. Бедра отходят назад, загружая пятки. Это минимизирует

ненужное выдвигание голени вперед.

ОШИБКА 9

Недостаточно сил для подъёма

Недостаток сил для начала подъёма может происходить от неправильной формы выполнения упражнения, если вы не держите корпус

достаточно прямо. Усердные продолжительные тренировки - возможно это то, что вам необходимо для решения проблемы.

ОШИБКА 10

Бедра поднимаются слишком быстро.

Не поднимайте таз слишком быстро при подъёме. Идея состоит в том, чтобы не держать бедра под штангой, при быстром подъёме

они двигаются больше вперед, что неправильно.

ОШИБКА 11

Сведённые колени.

Лифтеры новички часто сводят колени в фазе подъёма. Происходит это вследствие дисбаланса сил между сводящими и отводящими

10 основных ошибок в приседаниях
мышцами бедра. Проблема решается лишь сосредоточив всё внимание на правильной
технике выполнения приседа, постепенно

укрепляя отстающие группы мышц.

ОШИБКА 12

Недостаточно глубокое приседание.

Как глубоко следует приседать? Для бодибилдеров и других атлетов - до
параллельности бёдер полу.

Соревнующимся пауэрлифтерам приходится приседать немного глубже.

Недостаточно глубокие приседания могут сказаться на эффективности ваших
тренировок.