

*Худеем вместе*

В чем преимущество статики перед динамикой? Как известно, почти все физические тренировки можно условно классифицировать на:

**Аэробные**, в которых значение придается показателю сердечного пульса, например, велотренажер, аэробика, бег, спортивная ходьба, скакалка.

**Упражнения на растяжку** — всевозможные асаны йоги, шпагат, растяжки ног в положении сидя на полу, скручивания. Динамические.

**Динамика** – движение, то есть все упражнения на повторения одного и того же движения определенное число раз; к примеру взять обычные приседания).

**Статические** – это тренировки, при которых мышцы работают без движения частей тела, и о них-то мы и поговорим.

- 
- И именно при статике наши мышцы:
  - Подвергаются максимально длительному напряжению без возможности расслабиться, как это делается в динамике.
  - Части тела в статическом упражнении находятся в неподвижности.
  - Статические упражнения, выполняемые в полсилы, как правило, направлены на удержание веса собственного тела в определенном положении (классическая «планка»).
  - Статические упражнения, прodelьываемые в полную силу, направлены на преодоление преграды («сдвигание стенки»).
  - Они нацелены на усиление сухожилий, в отличие от динамики, при которой развиваются только мышцы.
  - В результате, регулярные статические упражнения развивают не столько мышечный рельеф, сколько практическую силу мышц (известен классический пример качка, который не в состоянии отвернуть крышку у закупоренной банки).
  - В силу того, что в статических тренировках (но только в тех, что выполняются в полсилы) работают преимущественно красные мышечные волокна, основная роль которых – сжигание жиров и выработка энергии, то именно эти упражнения способствуют почти стопроцентному «высушиванию» лишних мышц, ликвидации лишней жидкости и жира и приданию, в случае нашей темы, вашим ногам и ягодицам идеально вытянутую и упругую форму.
  - Кроме того, именно красные волокна окружены большой сетью капилляров, поэтому при их работе усиливается приток/отток кислорода в целом, что благоприятно влияет на кровоснабжение мышечной массы, а также на состояние сердечно-сосудистой системы в общем.

Круговой комплекс из 9-ти статических упражнений для ног и ягодиц Сразу отметим, что для достижения полноценного эффекта большинство инструкторов советуют подходить к тренировкам комплексно. Вам предлагается выполнять так называемый «круг». Его суть – поочередная статическая проработка всех мышц ягодиц и бедер путем чередования различных упражнений с минимальным перерывом (1-2 секунды) и максимальной продолжительностью задержек в каждом положении. Последнее зависит от степени вашей подготовленности, может быть от 5-10 секунд до минуты и больше.

# 1. СТОЙКА В БОКОВОМ ВЫПАДЕ -



Фактически это замерший компонент всем известного матросского танца «Яблочко». Из положения стоя вы полуприседаете на одной ноге, отводя вторую в сторону и тяня носок на себя (последний нюанс прорабатывает верхнюю часть внутренней поверхности бедра, можно носок и не тянуть). Руки могут быть на ногах, на талии, вытянуты перед собой, а также сомкнуты за головой (если вы хотите добавить одновременно статический эффект для мышц спины, плечевого пояса и рук, то последние два положения идеальны). В таком положении застываете на 5-10 секунд (больше – лучше, минута – идеал, еще больше – вы Супергерой!) Эта поза идентична обычным динамическим боковым выпадам, которые, к слову, тоже отлично прорабатывают ягодичные мышцы. Стойка тренирует мышцы бедер (особенно внутренней поверхности) и ягодиц, спины.

## 2. СТОЙКА В НАКЛОНЕ ВПЕРЕД

---



Эта поза еще называется «Застывшая марионетка», или «Пловец на старте». Целевая группа мышц – это ягодичные и заднебедренные (бицепсы), а также все мышцы тела, отвечающие за осанку (мышцы «кора»). Из положения стоя, с прямыми ногами, спиной, руками (ноги на ширине плеч) наклоняемся вперед под прямым углом к ногам. Руки продолжают прямую туловища – вытянуты вперед. Подбородок тянется вперед.

### 3. БАЛЕТНАЯ СТОЙКА

---



В данном упражнении вы разрабатываете все мышцы бедер, ягодиц, а также икр. Не случайно оно является основным для балерин и балеро. Из положения стоя, расставив широко стопы и повернув пятки друг к другу приседайте на носках (пятки максимально подняты) до достижения параллельности бедер полу. При этом бедра максимально разведены, а спина держится прямо. Дополнительных эффектов для спины, плеч, рук и шеи вы всегда можете добиться при добавлении усложнений в балансировке рук. Стойка идентична динамическому приседанию «Плие», которое само по себе отлично прорабатывает весь низ тела, и убирает жир между ног.

## 4. НЕПОЛНАЯ ЛАСТОЧКА

---



Укрепляются прежде всего задние мышцы бедер и ягодицы. Описание статической позы стоя на 1 ноге «Ласточка»: Стоя (можно удерживаться руками за спинку стула, так как очень важно держать прямой спину), приподнимаем и отводим назад одну прямую ногу, до максимально возможного угла, в котором вы сможете зафиксироваться. Упражнение выполняется поочередно для каждой ноги.

## 5. ОТВЕДЕНИЕ НОГИ ВПЕРЕД

---



То же самое, но каждая нога поднимается перед корпусом. Держитесь рукой за стену или перила, спину сохраняйте прямой. В данном упражнении особенно прорабатываются квадрицепс, портняжная мышца, но и все остальные мышцы бедер и ягодиц задействованы. Динамический вариант движения — махи ногой вперед. Стоит также упомянуть, что все махи способствуют похудению «ушек» (галифе) на ляшках.

**Важно! Не забывайте тянуть носок на себя – для подтяжки проблемной верхней части внутренней поверхности бедра. А также не отводить ногу в сторону, что уменьшит нагрузку.**

## 6. УПРАЖНЕНИЕ «СТУЛЬЧИК»

---



Это классическое упражнение – само по себе отличная комплексная тренировка — но может быть и частью комплекса. Очень полезно для проработки передних мышц бедра, особенно расположенных близко к коленям, а также ягодиц. Отличное статическое упражнение для укрепления связок ног. Проделывайте его, прислонившись спиной к стене, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Начинаем приседать, держа спину прижатой к стене, пока не достигнем прямого угла в коленях. Руки можно держать вдоль стены для опоры, а можно вытянуть перед собой. После задержки, так же медленно выпрямляемся.

## 7. ПЛАНКА НА ОДНОЙ НОГЕ



Упражнение сначала сложно для выполнения. Оно одновременно тренирует мышцы пресса, рук, спины, бедер и ягодиц, а в данной вариации упор особенно делается на две последние группы, потому мы и решили включить это упражнение в «круговой» комплекс. Способствует похудению живота. Из положения лежа встаньте на носки и локти, выпрямив весь корпус в одну линию, параллельную полу. Зафиксировавшись с таком положении, отведите одну ногу назад – вверх, не забывая тянуть носок на себя. Продержитесь неподвижно столько, сколько можете, затем поменяйте ноги.

## 8. ОБРАТНАЯ ПЛАНКА



Это упражнение заимствовано из йоги, и имеет в ней название «Пурвоттанасана». Оно также не подходит новичкам, к тому же, кроме сильного корпуса, требует значительной растяжки рук. Дело в том, что пальцы ладоней должны быть повернуты точно по направлению к носкам ног, и это еще при том, что руки находятся за спиной и удерживают все тело! Обратная планка идеально укрепляет все мышцы тела, но главными «рабочими лошадками» выступают задние мышцы бедра, икр, ягодиц, , плечевого пояса и спины. Кроме того, оно отлично способствует растяжке плечей и рук.

Займите положение лежа на спине, вытяните носки и поставьте стопы на пол рядом друг с другом. Одновременно подтяните прямые руки под лопатки и прижмите ладони к полу по направлению строго вперед. Это – ваши четыре опоры. Теперь медленно поднимитесь, до полного выпрямления рук за плечами. Спину, ягодицы и ноги держите абсолютно прямо.

# 9. НЕМНОГО СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ ТРЕНИРОВКИ НОГ – ПРИСЕДАНИЕ



Для разнообразия завершите ваш «круг» одним из статодинамических упражнений. В статодинамике упражнение выполняется с наименьшей амплитудой и с повышенной частотой движений. Это создает еще большую нагрузку на опорные мышцы упражнения, так как динамическая работа происходит без возможности расслабиться. Проведите, например, статодинамическое приседание. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки вытянуты вперед. Опуститесь в положение полуприседа и тут же начинайте выпрямляться, но не доводите движение до конца, а снова опускайтесь в присед и так далее. Держите спину прямой, пресс напряженным, руки перед собой или за головой. Стопы параллельны друг другу, не отрываются от пола. При таком выполнении вы создаете максимально интенсивную нагрузку для всех мышц бедер, ягодиц, икр, а также спины, рук и шеи. Выполняется в течение 30-60 секунд.

# КАК ПРАВИЛЬНО ВЫПОЛНЯТЬ КРУГОВОЙ КОМПЛЕКС?

---

«Круги» статических упражнений следует повторять через день, чередуя их с тренировками любой другой направленности, но предпочтительнее аэробными или на растяжку (а можно чередовать и то и другое).

Первичный комплекс для похудения рассчитан на 2-3 месяца (в зависимости от ваших индивидуальных особенностей, а также от того, насколько правильно вы создадите в себе психологический настрой, скорректируете диету, водный баланс, и чередование тренировок с отдыхом, ну и конечно от вашего исходного состояния!).

После окончания курса следует на полгода заменить его, например, ежедневными аэробными тренировками (можно чередовать с тренировками на растяжку), а затем провести минимум еще один 2-3- месячный курс статических упражнений на закрепление результата.

Количество «кругов» увеличивается по мере прохождения: в первую неделю – один, во вторую – два, в третью – три, и так далее. Минимум эту цифру нужно довести до 4-5.

До начала упражнений нужно проделывать разминки (энергичная ходьба на месте, затем бег или скакалка – до хорошего разогрева мышц).

Между кругами очень важно делать небольшие разминки на растяжку.

Во время упражнений необходимо следить за правильностью дыхания, не задерживать его, не сбивать (для правильного процесса кровоснабжения и окисления в мышцах).

После повторного курса на закрепление можно уже поочередно включать те или иные упражнения в комплексы зарядок, которые можно проводить не чаще 2-3 раз в неделю. Наш мудрый организм, наученный предыдущим интенсивом самостоятельно «доберет» в остальные дни.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Если вы сумеете одолеть весь описанный комплекс, и доведете время нахождения в каждом положении до минуты, то считайте, что вы покорили просторы мастерства статики для бедер и ягодиц. Теперь нужно только не оставлять занятия, добавлять другие варианты, наращивать «круги» и следовать всем вышеприведенным советам.

**Полгода – и вы не узнаете себя!**

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!***