

Чтобы использовать тренажер ног лежа (Prone Leg Curl), следуйте этим инструкциям:

- Регулировка: Убедитесь, что рукоятки и упоры для ног можно регулировать, что позволяет настроить тренажер под ваши потребности.
- Положение: Убедитесь, что ваше положение тела выровнено, чтобы избежать дискомфорта во время упражнения.
- Упражнение: Сгибайте ноги, поднимая пятки к ягодицам, используя двуглавую мышцу бедра.
- Снижение нагрузки: Используйте регулировочную систему для снижения нагрузки, если это необходимо.
- Советы: Регулярно проверяйте техническое состояние тренажера и следуйте инструкциям по безопасности.

Эти шаги помогут вам эффективно использовать тренажер для выполнения упражнения "сгибание ног лежа".



Какие мышцы работают

Во время сгибания ног лежа происходит концентрическое сокращение мышц задней поверхности бедра при подъеме голени и эксцентрическое сокращение при опускании. Основную работу выполняют:

- Двуглавая мышца бедра (бицепс бедра) – самая крупная мышца задней поверхности бедра, состоящая из двух головок: длинной и короткой. Отвечает за сгибание голени в коленном суставе и разгибание бедра.
- Полусухожильная мышца – расположена медиально (ближе к центру) от бицепса бедра. Участвует в сгибании голени, разгибании бедра и вращении голени внутрь.
- Полуперепончатая мышца – лежит под полусухожильной мышцей. Функции аналогичны полусухожильной мышце.

Техника сгибаний ног

- Перед началом упражнения важно правильно настроить тренажер. Отрегулируйте положение валика так, чтобы он располагался чуть ниже икроножных мышц. Для более эффективной проработки бицепса бедра рекомендуется использовать тренажер с наклонной скамьей, которая обеспечивает оптимальный угол сгибания.
1. Лягте на скамью лицом вниз, плотно прижимаясь к ней всем телом. Ноги должны быть выпрямлены, а икры упираться в валик.
 2. Возьмитесь за боковые ручки тренажера для дополнительной стабилизации. Важно поддерживать естественное положение позвоночника, избегая прогиба в пояснице.
 3. На выдохе плавно согните ноги в коленях, подтягивая валик к ягодицам. В верхней точке амплитуды, когда мышцы задней поверхности бедра максимально напряжены, задержитесь на секунду.

4. На вдохе медленно верните ноги в исходное положение, контролируя движение на протяжении всей траектории. Важно избегать рывков и инерции, работая исключительно за счет силы целевых мышц.

Существует несколько вариантов выполнения сгибания ног лежа, которые позволяют акцентировать нагрузку на разные участки мышц задней поверхности бедра:

- Положение стоп: меняя положение стоп (носки внутрь, носки наружу, параллельно), можно смещать акцент нагрузки на разные головки бицепса бедра, а также на полусухожильную и полуперепончатую мышцы.
- Использование гантели: для увеличения нагрузки можно выполнять упражнение с гантелью, зажатой между стоп. Этот вариант подходит для опытных атлетов, имеющих хорошую физическую подготовку.
- Одностороннее сгибание: выполнение упражнения поочередно каждой ногой способствует лучшей изоляции целевых мышц и позволяет сконцентрироваться на технике.