**СТОЙКИ НА ПРЕДПЛЕЧЬЯХ И ЛОКТЯХ**

Стойка на локтях – это статическое упражнение, предназначенное для развития связок и суставов верхнего плечевого пояса. Кроме этого, упражнение отлично задействует мышцы кора и пресса, что позволяет сделать его универсальным для поддержания хорошей формы в домашних условиях.

## **Какие мышцы работают?**

Стойка на локтях – это комплексное упражнение, которое хоть и имеет статическую функцию, одновременно воздействует на плечевой пояс, акцентирует нагрузку на дельтах, мышцах пресса и ног. Рассмотрим подробнее, какие мышцы задействуются в этом упражнении:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мышечная группа | Тип нагрузки | За что отвечает? |
| Верхние дельты | Статическая | Берет на себя основную нагрузку по удержанию тела. |
| Передние дельты | Статическая | Забирает часть нагрузки при отклонении корпуса вперед. |
| Задние дельты | Статическая | Забирает часть нагрузки при отклонении корпуса назад. |
| Мышцы кора | Статодинамическая | Отвечает за прямое положение корпуса. |
| Прямая поперечная мышца | В зависимости от вариации | Отвечает за удержание корпуса в вытянутом положении. |
| Косые мышца живота | Стабилизирующая | Помогает нивелировать процесс наклона корпуса в стороны. |
| Бицепс бедра | Стабилизирующая | Отвечает за положение ног во время удержания. |
| Квадрицепс | Статическая | Является мышцей антагонистом «бицепса бедра». |
| Икроножная | Стабилизирующая | Отвечает за положение голеней. Хорошо вытянутая нога – дополнительная статическая координационная нагрузка. |
| Ягодичная мышца | Статодинамическая | Отвечает за положение корпуса в тазобедренном суставе. Нагрузка аналогично мышцам пресса. |

Как видно, основную нагрузку на себя забирают мышцы пресса и верхние дельты. Однако можно создать дополнительную динамическую нагрузку, путем изменения положения ног или корпуса. Однако это допускается только при идеальном овладении техники классической стойки на локтях.

## **Как правильно делать стойку на локтях?**

Техника выполнения стойки на локтях, кажется, довольно простой, однако при этом упражнение требует от вас предельной концентрации, и четкого следования инструкциям.

 

Итак, как правильно делать стойку на локтях пошагово:

1. Для начала нужно принять положение «упор лежа», с изменением положения рук, таким образом, чтобы основной упор приходил не на ладони, а на локти.
2. Далее, опершись корпусом о стену, начинайте медленно поднимать корпус таким образом чтобы встать на стойку на голове. **Важно понимать, что корпус нужно поднимать импульсно в 2 этапа: сначала нужно поднять корпус на согнутых ногах; выпрямить ноги.**

При выполнении упражнения нужно обращать внимание на следующие аспекты:

1. Положение корпуса – он должен быть идеально вытянут. Не допускается опирание корпуса на стенку, т.к. это в значительной мере снижает нагрузку на целевые группы мышц.
2. Если не удается выдержать корпус в идеально прямом состоянии, пробуйте сначала удерживать его в положении «на согнутых ногах», это позволит снизить нагрузку на пресс, и уменьшить координационное восприятие.

Если вам нужно сместить акцентирование – попробуйте вариацию стойка на локтях для пресса:

1. Для начала нужно встать на любую вариацию мостика (идеальным решением станет мостик на локтях).
2. После чего медленно поднять корпус, удерживая ноги согнутыми.
3. Далее приняв исходное положение для стойки на локтях, вращать корпусом и ногами в разные стороны.

Для облегчения выхода на саму стойку можно применять следующие хитрости:

1. **Раскачивать корпус.** Например, с положения «корзинка», когда ваш корпус имеет изначальный импульс, благодаря которому можно легко вывести корпус в нужное положение.
2. **Переходить в стойку из положения мостика.** Здесь важно удерживать концентрацию, так как можно легко упасть.
3. **Принимать стартовое положение при помощи партнера.** Это уменьшает координационную нагрузку, и позволяет дольше продержаться. Рекомендуется людям, которые никогда раньше не пробовали это упражнение. Уже через неделю после занятий с партнером, можно начинать попытки самостоятельно встать в стойку на локтях.

Если рассматривать такую вариацию, как стойка в упоре на локтях, то можно отметить, что это упражнение намного проще, описываемого ранее, т.к. не требует большого развития всего мышечного корсета. Помните, что, если вы будете регулярно стоять на локтях, а затем сможете перейти и к стойке на руках, то вы отлично разовьете показатели вашей статической силы, а самое главное – сможете развить коэффициент соотношения силы к мышечной массе, что особенно важно для занимающихся кроссфитом.





















































