

Польза тренажера гиперэкстензии

Часто те, кто приходит в тренажерный зал в первый раз, ошибочно считают, что этот тренажер накачивает мышцы ягодиц и пресса. Это распространенное заблуждение, гиперэкстензия – отличный тренажер для проработки мышц спины, в особенности, поясницы. Хотя, в зависимости от того, под каким углом заниматься, можно задействовать и мышцы ягодиц.

Функции гиперэкстензии

Этот тренажер прорабатывает выпрямители спины, которые обычно совсем не задействованы, или задействованы в гораздо меньшей степени на других тренажерах. Эти аспекты делают занятия на этом тренажере идеальными для людей с большой или слабой спиной. Им не стоит бояться травм, это оборудование для тренажерного зала максимально безопасно и помогает сформировать крепкий мышечный корсет. Впрочем, если угол наклона туловища подкорректировать, можно перенести нагрузку на ягодицы и сгибатели бедра.

Итак, чем все же полезна гиперэкстензия:

1. Новички в тренажерном зале вполне могут пользоваться им для укрепления мышц спины. А уже выработав крепкий мышечный корсет, они обычно переходят на более серьезные силовые тренажеры, где требуется поднимать веса. Переходить к ним без укрепленной спины не советуем.
2. В качестве профилактики травм ее могут использовать люди со слабой или больной спиной.
3. Офисные работники также могут использовать гиперэкстензию для профилактики профессиональных болезней вроде сколиоза и остеохондроза, наступающих из-за малоподвижной работы.
4. Профи в спорте могут использовать этот тренажер как разминку перед взятием тяжелых весов.

Как правильно выполнять упражнения на гиперэкстензии

Техника выполнения этого упражнения не так уж и сложна, как может показаться на первый взгляд. Нужно лечь на тренажер животом вниз, зафиксировать ноги под упорами, чтобы подушки находились немного ниже уровня поясницы. Когда необходимое положение принято, нужно поднять туловище до одной линии с ногами и ягодицами, а затем опуститься до угла 70 – 90 градусов с телом.

Если вы все же хотите накачать ягодицы, а не спину, опускайтесь не до угла 70 – 90 градусов, а до параллели с полом.

Итак, этот силовой тренажер можно использовать следующим образом:

1. *Как разминку.* Если цель – разогревание мышц перед тренировкой на сложных силовых тренажерах, в этом случае, обязательно выполнять без отягощений.
2. *В основной части.* Если пользуется новичок, тогда необходимо выполнять под конец тренировки 2-3 раза в неделю.
3. *Как завершающее упражнение.* В этом случае на ней занимаются после более сложных тренажеров, чтобы сделать последние штрихи в тренировке мышц спины. Тогда можно использовать дополнительные отягощения.

Удачи в занятиях!