

## Обратные шагающие выпады



Еще одна распространенная разновидность приседаний. Для ее выполнения необходимо выпрямиться, а затем сделать шаг назад и принять позу «ножницы». В отличие от обычных выпадов, эта разновидность упражнения меньше нагружает суставы: обычно люди выполняют шаг вперед более энергично, нежели шаг назад. К тому же для его выполнения не требуется много места. Теперь вернитесь в исходное положение, из которого можно будет приступить к выполнению следующего повторения. Как и со всеми остальными разновидностями выпадов, существует два равноценных способа их выполнения: можно менять ноги после выполнения определенного количества повторений каждой, а можно и через раз.

## «Тюремные» приседания

Обучая своих клиентов технике приседаний, я советую им вытягивать руки перед собой для сохранения равновесия. Однако научившись этому, можно начать выполнять упражнение с заведенными за голову руками: изменение центра тяжести поможет повысить интенсивность. К тому же при подобной технике можно неплохо растянуть мышцы верхней части спины: во время выполнения приседаний отводите лопатки назад и держите осанку, не сутультесь.



## Присед у стены

У этого упражнения есть и другое название — «китайский стул». Будьте готовы к испытанию не только ваших физических, но и волевых качеств. Облокотитесь о стену и присядьте так, чтобы бедра оказались параллельны земле. Оставайтесь в таком положении, но не упирайтесь руками в ноги: опустите их по бокам или скрестите на груди. Представьте, что сидите на стуле без сиденья.

Как и планка, присед у стены является изометрическим упражнением, так что попытайтесь продержаться как можно дольше. Глубоко вдохните и освободите свой разум. Даже новичок должен попытаться удерживать себя в таком положении около 30 секунд. Со временем вам удастся дойти до нескольких минут. Как и в случае с планкой, продолжительность выполнения данного упражнения зависит от вашей целеустремленности.







