* [**ГОЛОВНА**](https://jak.waykun.com/)

# НАХИЛИ ТУЛУБА ВПЕРЕД КОРИСТЬ, РІЗНОВИДИ, ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ

[Попередня](https://jak.waykun.com/articles/jak-dovesti-divchinu-do-orgazmu-jak-dostaviti.html) ◈ [Наступна](https://jak.waykun.com/articles/dizel-pogano-zavoditsja-na-garjachu-mozhlivi.html)



Нахили тулуба вперед - дуже проста вправа, яке знайоме нам ще з дитинства. Незважаючи на всю простоту, воно дуже корисно, тому що дозволяє привести в тонус безліч важливих м'язів, покращує гнучкість і благотворно впливає на здоров'я. Хоча техніка виконання нахилів елементарна, існує ряд нюансів, яких потрібно дотримуватися при їх виконанні.

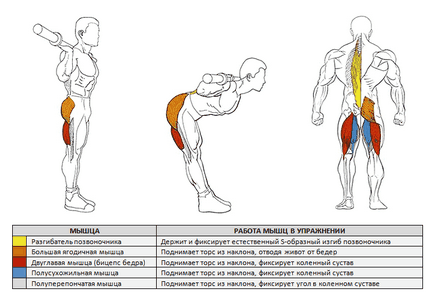
## КОРИСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ ВПРАВИ

Нахил тулуба вперед є досить природним становищем для тіла людини. Для виконання вправи не потрібен спеціальний інвентар і фізична підготовка. Його простота і доступність дозволяє сміливо включати його в домашні комплекси вправ. Вправа нахили вперед впливає на організм таким чином:

* Покращує гнучкість хребта, а також рухливість тазостегнових суглобів, що благотворно впливає на їхнє здоров'я і запобігає багато неприємностей.
* Тренується розтяжка підколінних суглобів, м'язи спини, сідниць, преса.
* Також нахили покращують кровообіг, знижують ризики хвороб судин голови.

## НАХИЛИ ВПЕРЕД: ЯКІ М'ЯЗИ ПРАЦЮЮТЬ?

Нахили вперед, користь яких вам уже відома, опрацьовують м'язи преса і спини. Також задіюються сідниці і задня частина стегон.



## ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ

Нахили вперед до підлоги - проста вправа, але не буде зайвим вивчити їх правильну техніку. Це допоможе домогтися максимальної ефективності і попередити неприємні наслідки.

* Вам потрібно встати рівно, поставити стопи на ширину плечей, випрямити спину. У попереку зберігайте природний прогин. Грудна клітка повинна бути розправленої.
* Напружте прес. Тримаючи спину прямою, опустіть корпус вниз, провертаючись в тазостегнових суглобах. Якщо гнучкість ваша недостатньо хороша, щоб дістати до підлоги руками, не скруглять спину, а злегка зігніть ноги в колінах. Гнучкість згодом натренується, і ви зможете повноцінно нахилятися вперед з прямими ногами.
* Досягнувши нижньої точки, затримайтеся в ній на пару секунд, потім поверніться у вихідне положення, задіюючи м'язи сідниць. Повторіть вправу необхідну кількість разів.

У процесі виконання вправи весь час стежте за тим, щоб корпус не тягнувся за рахунок м'язів спини. Це порушення техніки, яке може бути небезпечним. М'язи спини повинні підтримувати корпус в прямому положенні, а підніматися він повинен за рахунок сідниць.

* [Збирати правило](https://protic.cogerb.pp.ua/treasun/zbirati-pravilo.html)
* [Дізнатися залишок хвилин смс тілі 2](https://protic.cogerb.pp.ua/treasun/diznatisja-zalishok-hvilin-sms-tili-2.html)
* [Будівельники поділити по складах](https://protic.cogerb.pp.ua/treasun/budivelniki-podiliti-po-skladah.html)
* [Створи бота в telegram без програмування](https://protic.cogerb.pp.ua/treasun/stvori-bota-v-telegram-bez-programuvannja.html)
* [Дізнався про смерть матері](https://protic.cogerb.pp.ua/treasun/diznavsja-pro-smert-materi.html)

Виконуючи нахили вперед з положення стоячи, стежте за диханням. До речі, щодо цього питання думки фахівців розходяться. Найбільш простий і безпечний варіант - орієнтуватися на анатомічні особливості тіла людини. Тобто, в положенні стоячи наша грудна клітка розправлена, щоб легені могли вмістити в себе максимум повітря. У нижній точці все повинно бути навпаки. Тому опускати корпус краще на видиху, а піднімати його - на вдиху.

Якщо ви новачок, починайте виконувати вправу в 2-3 підходи по 10-15 нахилів. Виконувати вправу рекомендується плавно і повільно, без ривків, повністю контролюючи кожен свій рух. Важливо прагнути до того, щоб ви могли повністю нахилитися з положення стоячи, зберігаючи при цьому ноги прямими.



## ВИДИ ВПРАВИ

Освоївши, як правильно робити нахили вперед, ви можете підсилити навантаження, використовуючи додаткове обтяження. штангу, гриф, гантелі.

Ще одна ефективна варіація вправи для пророблення м'язів - нахил вперед з положення сидячи. Ця вправа прийшло в фітнес зі світу йоги, де воно відоме як асана Пашчімоттанасана. У народі його також називають «складкою».

Ця вправа добре використовувати в якості розминки в кінці тренування. Тоді ефективність його зросте, оскільки розігріті м'язи розтягуються краще. Техніка виконання цієї вправи наступна:



## ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ І ПРОТИПОКАЗАННЯ

Нахили вперед з положення стоячи, користь яких вам уже відома, як і всі інші вправи, мають свої протипоказання. Вони пов'язані з двома особливостями даного руху: корпусу в перевернутому положенні і впливу на хребет. Небажано це в таких випадках:

* Проблеми з хребтом, які передбачають заборону на напругу м'язів попереку.
* Також рекомендується утриматися від нахилів при головних болях, підвищеному тиску, захворюваннях судин голови.

При проблемах з хребтом часто рекомендується не нахилятися з положення стоячи, а замінити цю вправу підйомом тазу з положення сидячи навпочіпки, при якому руки залишаються внизу. Таким чином, виключається положення, при якому тулуб паралельно підлозі - саме в ньому м'язи попереку максимально напружуються.

Виконуючи вправу на силу нахил тулуба вперед, уникайте типових помилок. До них відноситься відривання п'ять від підлоги, а також розмикання пальців рук, якщо вони знаходяться в «замку». Нахили тулуба в положенні сидячи теж мають ряд протипоказань. До них належать такі:

* зміщення міжхребцевих дисків;
* радикуліт, артрит;
* загострення хвороб дихальних органів, зокрема, сезонна алергія;
* сильні болі в попереку;
* вагітність.

Нахили з положення сидячи, як і інші вправи родом з йоги. теж припускають ряд нюансів. У них належать такі:

* Перш ніж починати розтягуватися, п'ятами вперед ковзніть по підлозі. Це дасть можливість відвести сідниці назад, що дозволить тілу зайняти більш зручне положення.
* Дихайте максимально глибоко і комфортно. В ногах спробуйте зберігати концентроване напруга, а плечі і руки розслабте вчасно.
* Для якісної розтяжки хребта намагайтеся провернути стегна всередину, а сідниці розвести в різні боки.
* Нахили виконуються правильно, якщо в області тазостегнових суглобів ви як би згортається. Таким чином, ви можете перевірити себе.
* Не намагайтеся повернути стопи підошвами всередину.
* Не поспішайте і не робіть різких рухів. Не у всіх відразу виходить дотягнутися чолом до колін. Протягом усього вправи зберігайте спину рівною.
* Прагніть не дуже допомагати собі руками, оскільки так підвищується ризик травмування попереку. Також важливо не згинати коліна.

#### СХОЖІ СТАТТІ

* [Нахили вперед з положення стоячи](https://jak.waykun.com/articles/nahili-vpered-z-polozhennja-stojachi.html)
* [Гомукхасана (поза корови) техніка виконання, фото, користь](https://jak.waykun.com/articles/gomukhasana-poza-korovi-tehnika-vikonannja-foto.html)

[Попередня](https://jak.waykun.com/articles/jak-dovesti-divchinu-do-orgazmu-jak-dostaviti.html) ◈ [Наступна](https://jak.waykun.com/articles/dizel-pogano-zavoditsja-na-garjachu-mozhlivi.html)

© Copyright 2016 - 2021 | Всі права захищені