

Оригинал: <https://startingstrength.com/training/fundamentals/eye-gaze-direction-in-the-squat>

Направление взгляда в приседе

Автор [Марк Руннето](#) / 5 ФЕВРАЛЯ 2019 Г.

Перевел [Александр Погодин](#)



По причинам, которые я никогда не смогу понять, нашу рекомендацию в части направления взгляда в приседе – а мы считаем, что необходимо смотреть на пол перед собой – постоянно пытаются оспорить. С моей точки зрения это странно, поскольку взгляд, направленный в потолок (что представляется некоторым атлетам очевидно правильной концепцией), приводит к тому, что шейный отдел позвоночника находится в положении экстремально избыточного разгибания. Такое положение, при учете того, что штангу кладут на верхнюю часть трапециевидной мышцы, немного выше первого позвонка грудного отдела T1, мне представляется глупым, с точки зрения взаимного расположения костных структур шеи и штанги. Но твой тренер по американскому футболу, возможно постоянно повторял что-то типа “*Для того, чтобы двигаться вверх нужно смотреть вверх!*” и кто может поспорить с этой, казалось бы, железной логикой.

Точно не я. Я просто не устаю говорить о том, что присед несет в себе гораздо больше смысла, если его рассматривать как тазо-доминантное, а не колено-доминантное упражнение. И чтобы сделать его именно таким упражнением, необходимо, чтобы нагрузка распределялась на тазобедренный сустав, а для того, чтобы нагрузить таз, необходимо чтобы к нему было приложено достаточное плечо силы, а такое плечо можно создать только при условии, что положение корпуса атлета было настолько близко к

горизонтальному, что между штангой и тазобедренным суставом будет достаточное расстояние. Другими словами, вам придется наклониться вперед достаточно далеко вперед, чтобы увести таз достаточно далеко назад для того, чтобы мускулатура задней цепи – а именно, ягодичные, мышцы задней поверхности бедра, приводящие мышцы бедра (аддукторы), а также мышца выпрямляющая позвоночник (квадрицепсы уже включились в достаточной степени) – была задействована в максимальном объеме. Другими словами, в этом положении значительное плечо силы приложено к достаточно большому объему мускулатуры, которая в состоянии эффективно адаптироваться в части работы с большим весом под действием выше описанного плеча силы.

И для подавляющего большинства представителей вида человеческого, эту позицию невозможно занять, если ваш взгляд направлен в потолок. Вы можете лишь выполнить избыточное разгибание шейного отдела позвоночника до того предела, после прохождения которого костные структуры дуг соседних позвонков блокируются вместе и соударяются. Если вы посмотрите на пол перед собой, то это приведет к тому, что плоскость лица будет расположена под углом 90 градусов к направлению взгляда, что позволит поместить шейный отдел позвоночника в *нормальную анатомическую позицию*, и именно в таком положении следует располагаться межпозвоночным дискам, когда вы напрягаете все мышцы шеи для того, чтобы стабилизировать ее положение при выполнении маневра Вальсальвы, а также когда вы напрягаете трапециевидную мышцу по причине того, что на ней лежит штанга. Таким образом, гораздо больше смысла в том, чтобы смотреть на пол перед собой.

Помните, присед заимствует достаточно много у движения, направленного на то, чтобы *не упасть* в ходе выполнения данного упражнения. При тренировке приседа нужно также учиться сохранять баланс. Люди используют поверхность земли в качестве базовой плоскости, позволяющей определить свое положение в пространстве. Мы смотрим под ноги при ходьбе, когда идем по незнакомой местности, а также когда поднимаем предмет с земли и перемещаем его в пространстве. Поверхность земли является надежной базой – обычно она не двигается; при этом, та ее часть, на которой проходят ваши тренировки, как правило, представляет собой гладкую ровную поверхность, которая всегда не очень сильно удалена от ваших глаз. В ходе приседа, она является идеальным ориентиром для определения позиции тела, как при движении вниз, так и вверх, и взгляд, направленный на расположенную недалеко от атлета неподвижную точку на полу зала, позволяет в режиме реального времени использовать преимущества проприоцепции для определения положения тела во время его перемещения вверх и вниз под действием значительной нагрузки в виде штанги, лежащей на спине.

В противоположность описанному выше, что вы видите, когда смотрите вверх? Потолок или стену, которая может быть на расстоянии сотен футов (30 и более метров) от вас. Самолеты. Облака. Птиц. Людей, слоняющихся по трибунам. Флаги. Деревья. Белок на деревьях. Пыль. Смог. Мерцающие огни. Рекламные щиты. Жителей Нью-Йорка. Взгляд, направленный на любой пункт из перечисленного списка даже близко не будет способствовать оптимальному приседу так, как это делает старый добрый взгляд в пол перед собой, в точку, которая располагается всего в нескольких футах (1-1,5 м) впереди от вас – и которая становится немного ближе, если вы находитесь в нижней части приседа.

Докажите верность предлагаемой нами концепции самому себе следующим способом: направьте свой взгляд в точку на полу перед вами, а затем поднимите одну ногу и попробуйте удержать равновесие. Теперь сделайте то же самое, глядя вверх. Вы незамедлительно убедитесь в преимуществах более близкого расположения точки привязки, соответствующей взгляду на пол. Пол – это то, на чем вы стоите, то от чего вы

отталкиваетесь, на чем ловите баланс, и куда вы не падаете. Взгляд, направленный на пол, упрощает процесс выхода в положение равновесия, способствует сохранению равновесия, а также позволяет наиболее эффективно выполнять тяжелый присед в рамках схемы из 5 повторений в подходе.