

Увеличение веса на спине при приседаниях требует терпения и стратегического планирования. Есть две стратегии, которые вам помогут.

Прогресс через вариации упражнений. Например, вы можете попробовать присесть с гирей, со штангой на ящик или скамью, а затем перейти к классическим приседаниям со штангой на спине.

Линейная прогрессия. При этом методе нужно добавлять каждую неделю немного веса для приседаний. Это позволяет телу адаптироваться к увеличивающейся нагрузке без риска получения травмы. Важно увеличивать вес и при этом уменьшать количество повторений. Добавляйте каждую неделю к приседаниям от 2,5 до пяти фунтов (от 1,1 до 2,3 кг).

Обязательно прислушивайтесь к своему телу. Если вы испытываете боль, отличную от обычной боли в мышцах, воспринимайте это как знак того, что вам пора отдохнуть или немного снизить вес.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.