Содержание

Введение

Упражнения для укрепления мышц ног

Выпады

Подъем пятки

Приседания

Жим ногами

Становая тяга

Становая тяга на прямых ногах

Сгибание ног лежа

## Введение

Ноги - важнейшая часть тела, которую нельзя недооценивать. Именно ногам мы обязаны возможностью передвигаться, стоять, прыгать, брыкаться и бегать. Другими словами, ноги выполняют сложную работу по синхронизации с другими органами тела для выполнения нужной задачи. Ухаживать за ногами и следить за их состоянием очень легко. Упражнения для укрепления мышц ног - ключ к здоровью ног... Здоровье ног - их сила и красота.

Упражнения для развития мускулатуры ног разделены нами на три основные группы:

1. Упражнения для развития передней поверхности бедра.

2. Упражнения для развития задней поверхности бедра.

3. Упражнения для развития мышц голени.

Польза упражнений для ног:

Со временем хрящ, соединяющий кости коленного сустава, изнашивается. Когда изнашивается суставная сумка, сустав не может нормально функционировать, что вызывает боль в колене. Регулярное и дисциплинированное выполнение упражнений на укрепление мышц ног может защитить от остеоартрита колена.

Соблюдение режима регулярных тренировок для укрепления мышц ног требует не только волевых усилий, но и задействования большого количества мышечной массы. Интенсивное использование мышечной массы в процессе тренировки увеличивает количество сожженных калорий. Кроме того, выбор определенных упражнений для ног помогает нарастить сухие мышцы. Наращивание сухих мышц приводит к повышению тонуса и упругости ног и ягодиц.

Еще одно преимущество наращивания сухой мышечной массы на ногах - заметное улучшение обмена веществ, что помогает сжечь больше жира со всего тела

Регулярное выполнение упражнений для ног укрепляет здоровье ног и уменьшает вероятность всяких заболеваний ног, а также улучшает работу

Сделайте упражнения для ног неотъемлемой частью вашей повседневной жизни - и через некоторое время сможете оценить пользу подобных занятий. Здоровье организма не может быть полноценным без сильных здоровых ног.

## Упражнения для укрепления мышц ног

Ходьба, бег трусцой или бег: 10 000 шагов в день, бег или бег трусцой 30 минут в день - результат один и тот же. Такие упражнения позволяют сохранить здоровый вес, нарастить костную и мышечную массу.

## Выпады

Выпады: выпады направлены на тренировку мышц ягодиц, особенно большой ягодичной мышцы. Выпады можно выполнять с весовыми нагрузками или без. Новичкам рекомендуем выполнять комплекс упражнений из трех выпадов, 15 повторов на каждую ногу - 2 цикла = 6 подходов. Освоив технику выпадов, вы можете разнообразить упражнения. Возможные вариации - обратный выпад, выпад вперед, внутренний выпад бедра, перекрестные выпады (вперед и назад) и выпады в стороны.

Поставьте ноги на ширине плеч

Расправьте спину, примите строго вертикальное положение

С правой ноги сделайте максимально широкий шаг вперед

Руки остаются на бедрах

Медленно опуститесь вниз

Проверьте, образуют ли ноги прямой угол в колене

Приведите в движение мышцы ног

Медленно поднимитесь

Повторите упражнение сначала

## Подъем пятки

Подъем пятки: это упражнение тренирует икроножные мышцы. К тому же, это упражнение можно выполнять в любое время, в любом месте, в любой одежде.

Поставьте ноги в положение шире плеч

Положите руки на бедра

Приподнимитесь на носочках

Зафиксируйте это положение на несколько секунд

Медленно опуститесь

Расслабьтесь и повторите это упражнение 120 раз (за 3 подхода)

## Приседания

СХЕМА.

Упражнение интенсивно воздействует на переднюю поверхность бедер и ягодицы. Косвенно нагружаются голени, пресс и мышцы низа спины.

Установите штангу на стойки. Повернитесь к штанге спиной и подведите плечи под гриф. Возьмитесь за гриф широким хватом, ближе к "блинам". Теперь распрямитесь и снимите штангу со стоек. "Стараясь удержать туловище прямым, медленно согните ноги в коленях и опуститесь в положение полного приседа. Из этого положения, не пружиня коленями, медленно поднимитесь в исходное положение.

ПРИМЕЧАНИЯ.

Существует много вариантов данного упражнения. И прежде всего они связаны с положением стоп. Носки вы можете сдвигать или, наоборот, раздвигать. В зависимости от положения носков пик нагрузки будет перемещаться с внешней области квадрицепса на внутреннюю. Приседания вы также можете выполнять с ограниченной амплитудой. Попробуйте присесть только на три четверти амплитуды, не опускаясь в полный присед, и вы поймете, что это один из наиболее жестких приемов повышения интенсивности приседаний. Подобный прием более труден, чем просто приседания с большим весом. Он вызывает в квадрицепсе острое жжение, словно при пытке паяльной лампой, и быстро приводит мышцы бедра в состояние "отказа". Чтобы не рухнуть вместе со штангой на пол, делайте частичные приседания, поставив между ног невысокую узкую скамью. Опускайтесь до легкого касания ягодицами ее поверхности и вставайте, не допуская пружинистого подскока - так можно травмировать низ спины!

В положении полного приседа трудно удержать равновесие. Чтобы не опрокинуться, многие культуристы наклоняют туловище вперед. Это ошибка, которая влечет за собой травму низа спины. Чтобы исключить травму, подкладывайте под пятки брусок высотой 8-10 см. Одевайте тяжелоатлетический пояс даже для разминочных приседаний!

## Жим ногами

Главное значение жима ногами заключается в том, что оно является равноценной заменой приседаниям. Правда, только в той части, где речь идет о "накачке" ног. Укрепления мышц спины, как при обычных приседаниях, жим ногами не дает. Однако именно это считается плюсом жима. Опора спины исключает травму поясницы.

СХЕМА.

Сядьте на сиденье тренажера и примите положение упора спиной на его наклонную спинку. Поставьте ступни на поверхность движущейся платформы на ширину плеч. Запомните: ступни нужно поставить повыше, чтобы обеспечить сгибание коленей точно под прямым углом. Если вы поставите ступни у нижнего края платформы, то получится острый угол. Это будет означать сильнейшую нагрузку на коленные суставы! При использовании субмаксимального веса это может привести к травме! В конечной позиции движения ноги не нужно выпрямлять полностью. Оставляйте колени слегка согнутыми - это убережет вас от травмы коленей! При распрямлении ног не отрывайте спину от опоры. И тем более, не помогайте себе руками, ухватившись за боковые упоры. Наоборот, старайтесь полностью исключить из работы другие мышцы.

ПРИМЕЧАНИЯ.

Главное правило упражнения - сгибание ног строго под прямым углом. Если вы согнете ноги сильнее, и ваши колени упрутся вам в грудь, это будет означать одновременный отрыв поясницы от поверхности скамьи. Нижний отдел позвоночника <округлится> в условиях сильнейшей компрессии межпозвоночных дисков. Это может привести к скрытой микротравме.

Второе правило - правильно дышите. Сильно вдохните, выжимая вес. Вдох приведет к наполнению легких и полному выпрямлению позвоночника. Задержитесь на вдохе и выжмите вес до конца. Так вы предохраните позвоночник от непроизвольного сгибания, которое грозит травмой дисков. Некоторые утверждают, что отличный дополнительный эффект дает усиленное растяжение четырехглавой мышцы, которое происходит, когда вы, вопреки правилу, сгибаете колени под острым углом в финале движения. Это так, однако, позволить себе это могут немногие. Чтобы заострить угол, вам придется поставить ступни ближе к нижнему краю платформы. Опуская колени к груди, вы обнаружите, что не в состоянии плотно прижимать ступни к поверхности платформы. Задник ваших кроссовок будет сам собой приподниматься. Остаток движения вы сделаете одними носками. Такое положение связано с недостаточной гибкостью суставов и связок. Один шанс из миллиона, что ваши ступни смогут согнуться не утратив полного контакта с платформой. Так что не рискуйте. Только плотно поставленные подошвы уберегают коленные суставы от травмы! Значение прямого угла в коленном суставе заключается не только в том, что оно уберегает его от травмы. Согласно данным исследований, только такой угол оставляет прямым позвоночный столб. Скругление спины обязательно ведет к травме поясницы!

Некоторые культуристы пытаются использовать данный тренажер для <накачки> икр. Они упираются носками прямо в край платформы и пробуют выжать ее силой одних икроножных мышц. Мало того, что такое движение ничем не отличается от удобнейшего подъема на носки стоя или сидя, но оно вдобавок грозит опаснейшими травмами. Представьте, носки вдруг соскользнут, и весь вес рухнет вниз всей своей тяжестью! Не делайте подобное движение сами и не давайте его делать другим!

## Становая тяга

СХЕМА.

Данный вид тяги воздействует преимущественно на мышцы-разгибатели в нижней части спины, бедра и предплечья. Косвенную нагрузку получают трапеции, мышцы таза и ягодицы.

Встаньте перед лежащей на полу штангой. Ноги расставьте на ширину плеч, проследив за тем, чтобы ступни были строго параллельны друг другу. Наклонитесь и возьмитесь за гриф хватом сверху на ширине плеч. Ноги чуть согните в коленях. Ну, а теперь самое главное: сделайте спину идеально прямой! Голову поднимите, и направьте взгляд вверх. Не меняйте положения головы и направления взгляда на протяжении всего подхода! Из этого исходного положения разогнитесь, одновременно выпрямив ноги и отведя плечи назад. Вернитесь в исходное положение.

ПРИМЕЧАНИЯ.

"Звезды" считают, что результативность тяги повышает увеличение амплитуды движения. С этой целью они встают на небольшую подставку. Что же касается применения в упражнении "разнохвата", когда ладони обращены в противоположные стороны, то он не сказывается на результативности. Его применяют для того, чтобы облегчить работу предплечий. С той же целью можно использовать гимнастические ленты.

Становая тяга, выполняемая с округленной спиной, вполне может стать причиной травмы межпозвоночных дисков. Это аксиома, как бодибилдинга, так и любого другого вида спорта, связанного с тяжестями. Объяснение, ничему прямая спина страхует от такой травмы, заняло бы слишком много места, поэтому просто примите мои слова на веру: становую тягу нужно делать только с подчеркнуто прямой спиной. Иногда приходится видеть, как культуристы соревнуются на результат в становой тяге. Нельзя придумать более опасного и бессмысленного занятия. Чем больше вес штанги, тем труднее держать спину прямой, тем выше риск травмы! Когда на рекорд в становой тяге идет пауэрлифтер, стоит вспомнить, что предварительно он годами тренировался намеренно однообразно, подготавливая костно-связочный аппарат к такого рода нагрузкам. Приспособительные изменения, происходящие с его телом, например, расширение таза, очевидны и не требуют комментариев. Когда подобный рекорд пытается показать культурист - это просто глупость. Сравните, кому придет в голову соревноваться с прыгунами в воду и прыгнуть с 10-метровой вышки без какой бы то ни было подготовки? Старайтесь в каждом подходе сделать не меньше 5-6 повторений. Такое количество движений соответствует оптимальному весу штанги, позволяющему застраховать себя от травмы.

## Становая тяга на прямых ногах

СХЕМА.

Положите штангу поперек гимнастической скамьи. Встаньте на скамью перед грифом и возьмитесь за него хватом сверху. Согните ноги в коленях и выпрямитесь со штангой. Затем колени полностью распрямите. В таком положении они должны оставаться до конца упражнения. Из этого исходного положения, сгибая спину, наклонитесь вперед до касания грифом скамьи и снова выпрямитесь.

ПРИМЕЧАНИЯ.

Выполнять это упражнение на полу нельзя, поскольку диски штанги ограничат амплитуду движения. Правда, вы можете нагрузить штангу большим количеством "блинов" малого диаметра и встать на подставку.

И здесь есть риск травмы, который можно свести на нет медленным темпом упражнения. Тем не менее, вы должны помнить, что выпрямленные ноги сказываются негативно на позвоночнике, особенно на его поясничном отделе. Так что не злоупотребляйте большими весами и не ставьте никаких рекордов.

## Сгибание ног лежа

СХЕМА.

Примите положение лицом вниз на скамье для сгибания ног.

Расположитесь на скамье так, чтобы ее край оказался над коленями, а валик пришелся на заднюю поверхность лодыжек.

Возьмитесь за рукоятки - они обычно расположены под изголовьем по сторонам скамьи.

Вдохните, задержите дыхание и сгибайте ноги, поднимая валик вверх.

В верхней позиции голени должны составлять 90 или чуть больше градусов с бедрами.

Выдыхая, примите исходное положение.

Скорость движения - умеренная.

Следите, чтобы во время движения носки не поворачивались вовнутрь и не разворачивались в стороны.

ПРИМЕЧАНИЯ.

Если носки во время движения разворачиваются в стороны, значит, у вас переразвиты бицепсы бедер. В этом случае делайте упражнение, повернув носки вовнутрь, чтобы сбалансировать развитие мышц задней поверхности бедра.

Если же во время движения носки поворачиваются вовнутрь, у вас переразвиты полумембранные полусухожильные мышцы. В этом случае, наоборот разворачивайте носки в стороны.

Колени должны находится за краем скамьи, если они лежат на скамье, в коленных чашечках создается сильное давление, которое может привести к травме.

Предпочтительнее выполнять это упражнение на скамье с углом. Когда таз находится выше коленей, верхние части бицепсов бедер получают большую растяжку. Плоская скамья обычно заставляет атлета сильно прогибать спину, чтобы поднять таз выше, это может привести к повреждению поясничного отдела позвоночника.

Если в вашем зале нет скамьи с углом, подкладывайте под таз свернутое валиком полотенце. Не поднимайте таз слишком высоко, чтобы не изгибать сверх меры поясницу. Не прибегайте к помощи партнера, который бы прижимал ваш таз скамье.

Не делайте движение медленно. При слишком медленном темпе коленные суставы дестабилизируются, и это может вызвать разрывы и растяжение коленных сухожилий и связок. При работе с большим весом нужно начинать повторение с быстрого "взрывного", энергичного движения.

В конце повторения убедитесь, что вы полностью к распрямили ноги. "Урезанная" амплитуда может привести к укорачиваю мышц задней поверхности бедра, и потом вы не сможете полностью разогнуть колени даже стоя или при ходьбе.