**АД.01 Физическая культура**

**Дата:** 13.12.2023 г.

**Группа:** П(ап)-22-201

**Тема занятия:** Упражнения на развитие мышц ног

**ЗАДАНИЕ:**

1. Самостоятельно попробовать выполнить упражнения;

2. Ответьте на вопросы:

А) Кратко опишите для чего нужно развивать мышцы ног

Б) В конце тренировки на мышцы ног, что нужно выполнить для быстрого восстановления?

3. Составить свой комплекс упражнений направленный на развитие мышц ног.

**Приложение 1**

**Зачем тренировать ноги?**

* [Мышцы ног](https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/nogi) являются самыми крупными в организме человека. Это значит, выполняя [базовые упражнения](https://bodybuilding-and-fitness.ru/novichkam/bazovye-uprazhneniya.html) ([приседы](https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/prisedaniya.html), [выпады](https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/vypady.html) и др.), мужчина стимулирует гормональную систему. В результате происходит усиленная выработка гормонов роста, отвечающих за наращивание мускулатуры во всем теле.
* Если имеется лишний вес, тренировка нижней части тела поможет справиться с этой проблемой. Упражнения для прокачки ног задействуют несколько крупных мышечных групп, что способствует ускорению обменных процессов, усиленному расходованию калорий и, как результат, эффективному похудению.
* Упражнения для ног, выполняемые дома, помогут усилить кровообращение в нижней части тела. Это полезно для сердечно-сосудистой системы, так как создает умеренную нагрузку на миокард. Кроме того, подобные упражнения позволят мужчине поддерживать здоровье мочеполовой системы.

**Упражнения на мышцы ног**

В домашних условиях, в качестве отягощений рекомендуем использовать гири, гантели, а также подручные предметы (например, бутылки с водой или рюкзак с грузом).

Работа с собственным весом в данном случае бесполезна.
 ***Приседания с гантелями***

Если хотите быстро накачать ноги, без приседаний не обойтись. Упражнение комплексно прорабатывает мышцы нижней части тела.

1. Возьмите гантели в руки.
2. Стопы расположите на уровне плеч или немного шире.
3. На вдохе согните ноги, отведите таз назад, опуститесь в присед.
4. На выдохе – поднимитесь.



* Двигайтесь в ровном темпе, избегайте резких опусканий тела и быстрых подъемов.
* Сохраняйте позвоночник прямым.
* Старайтесь не заваливать корпус вперед и не сводить колени внутрь.

***Выпады вперед***

Упражнение помогает не только накачать мышцы ног, но и укрепить малую мускулатуру, отвечающую за баланс тела.

1. Возьмите снаряды, опустите их по бокам и выпрямитесь.
2. Со вдохом выставьте вперед (примерно на 1 метр) ногу и опуститесь в выпад.
3. В нижней точке замрите на секунду, затем, выдыхая, вернитесь в вертикальную стойку.
4. Повторите, начиная с другой ноги.



* Следите, чтобы угол между бедром и голенью «передней» ноги был прямым.
* Не торопитесь, выполняйте выпады плавно, контролируя равновесие.
* При движении не наклоняйтесь вперед, сохраняйте спину вертикально.

***Становая тяга***

Упражнение помогает проработать низ тела, а также мышцы спины. В качестве отягощения используйте одну тяжелую гирю.

1. Встаньте прямо, ноги – немного шире плеч.
2. Удерживайте гирю двумя руками в области паха.
3. Вдохните, одновременно наклонитесь вперед и отведите таз назад.
4. Коснитесь снарядом пола и с выдохом вернитесь в вертикальную стойку.
* Выполняя тягу, избегайте округления позвоночника.
* Из нижнего положения поднимайтесь исключительно за счет распрямления ног. И только в верхней точке «подключайте» спину.

***Подъемы на носки***

Упражнение предназначено для укрепления [мышц голени](https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/nogi/goleni.html).

1. Подготовьте устойчивую платформу высотой 7-10 см.
2. Набросьте рюкзак на спину и встаньте носками на край платформы.
3. Рукой можете опереться на стену или мебель.
4. На выдохе поднимитесь на носки, на вдохе – плавно опуститесь.
5. В нижней точке удерживайте пятки на весу.



Периодически меняйте положение стоп (параллельно, носки внутрь, носки врозь), чтобы смещать нагрузку на разные отделы голени. Так икроножные мышцы будут прорабатываться полноценно.

***Болгарские выпады***

Упражнение позволяет накачать ноги и ягодицы дома.

1. Встаньте спиной к дивану (расстояние – примерно 1 метр).
2. Возьмите снаряды и опустите их по бокам от бедер.
3. Одну ногу отведите назад и поставьте носком в сидение.
4. На вдохе опуститесь в выпад, на выдохе – вернитесь в вертикальную стойку.



* Двигайтесь плавно, постоянно контролируя равновесие.
* Следите, чтобы колено «передней» ноги не выходило за пальцы стопы.
* Спину удерживайте вертикально, плечи не сутульте.

***Зашагивания на платформу***

Упражнение комплексно нагружает мускулатуру нижней части тела. В качестве отягощений используйте гантели или гири.

1. Подготовьте устойчивую платформу высотой 50-60 см.
2. Возьмите снаряды, удерживайте их по бокам от бедер.
3. На вдохе поставьте правую стопу на платформу.
4. Затем с выдохом выпрямитесь на правой ноге и подставьте левую.
5. Спуститесь в обратном порядке и повторите движения, начиная с левой конечности.



* Не торопитесь, иначе можете потерять равновесие и упасть.

***Боковые выпады***

Упражнение хорошо нагружает ягодицы и мышцы внутренней поверхности бедер.

1. Возьмите гантели и согните руки на уровне груди.
2. Разведите ноги широко (80-100 см).
3. На вдохе опуститесь на правую ногу, на выдохе – поднимитесь.
4. Повторите движение влево.



* При выполнении старайтесь не отрывать носки от пола.

***Упражнение «Стульчик»***

Упражнение создает статическую нагрузку, что позволяет разнообразить тренинг и «шокировать» мышцы ног. В качестве отягощений используйте гири или гантели.

1. Прижмитесь спиной к стене, стопы выставьте вперед на 50-60 см.
2. Удерживайте снаряды по бокам на прямых руках.
3. Не отрывая спину от стены, опуститесь в положение «присед» (угол в коленях — прямой).
4. Задержитесь в статической позе на 40-60 секунд.



В завершении тренировки помассируйте мышцы ног и выполните простую растяжку. Это поможет быстрее восстановиться и избежать сильных [послетренировочных болей](https://bodybuilding-and-fitness.ru/myshcy/krepatura.html).