

Как «разогреться» перед тренировкой в домашнем спортзале?

1. Разминка суставов. Необходимо выполнять круговые движения стопы, затем – коленей и бедер. По 10 раз в каждую сторону.

2. Приседания. Привычное и понятное упражнение выполняется 10-15 раз.

3. Делается неглубокий выпад вперед и на каждую ногу поочередно выполняется приседание. По 10 выпадов на каждую ногу. Важно, чтобы колени были согнуты под углом 90 градусов, во избежание травм и дискомфорта, а также для правильного распределения нагрузки на мышцы ног.

4. Боковые выпады. Колено также не сгибается больше, чем на 90 градусов. Исходная позиция ноги вместе. Затем поднимается колено вверх и, пытаясь переступить условный забор в полметра высотой, вытягивается в сторону. Возвращается также с учетом «забора». На каждую ногу поочередно приходится 10 вытягиваний.

5. Теперь можно выполнить несколько прыжков. Делать это можно со скакалкой. Учитывая то, что тренировка происходит в городской квартире, то нужно стараться, как можно легче отрываться от пола и мягко приземляться на носки. 10-15 прыжков будет достаточно.

Комплекс упражнений для ног

1. Подъем на носки

Необходимо встать у стены, слегка наклонившись вперед. Ноги с силой поднимаются на носки и опускаются. Простое упражнение позволяет проработать все мышцы, включая икры. Первый подход будет включать 20 подъемов, стопы вместе. Далее носки разводятся в стороны, и выполняется еще 20 подъемов. Важно опускать стопу полностью на пол.

2. Подъем колена с весом

Здесь важно удерживать равновесие – для этого следует зажимать пресс и правильно дышать. Но если раскачивания не дают выполнять упражнение, то можно встать в дверной проем и слегка придерживаться руками.

Одна нога выводится вперед, носок смотрит четко вверх. На стопу кладется гантель, положение носка не даст ей соскользнуть и упасть. Нога постепенно, но не слишком медленно сгибается в колене и поднимается вверх до угла 90 градусов. Затем также плавно она возвращается в исходную позицию. На каждую ногу выполняется 10-15 подъемов.

3. Упражнения выпады

Во время разминки выпады делались в быстром темпе, так как цель была разогреть ноги. Теперь нужно их накачать. Поэтому надеваются утяжелители или берутся гантели. Точный вес указать невозможно. Новичок должен начинать с умеренных нагрузок. Не стоит хвататься за большой вес сразу. Быстрее накачать ноги не удастся, а вот боль и потеря интереса к продолжению тренировок гарантированы.

- В первом подходе будут делаться не глубокие выпады, как во время разминки. Но ноги не чередуются. Сначала выполняется 10-15 выпадов на одну сторону, затем столько же на другую.

- Второй подход - это глубокие выпады.

- Третий подход - выпад ноги с притопом. Нога отрывается на 5-10 см от пола в выпаде. Затем возвращается в исходное положение.

A.



B.



Выпады в сторону

Упражнение также делится на три подхода с вариациями. Сначала нога просто выходит в сторону, при этом опорная сгибается на 90 градусов, а таз отводится назад. Противоположная рука идет к пятке вытянутой ноги. Работа 10-15 раз производится в одну сторону.

Второй этап – это выпад и поворот туловища к вытянутой ноге. Во время поворота носок разворачивается в потолок. Руки можно фиксировать на поясе или, в идеале, на повороте поднимать за голову.

Третий подход идет с притопом. Отведенная нога отрывается от пола на 5-10 см. Затем возвращается в исходную позицию. Спина во время выполнения должна быть ровной, слегка наклоненной вперед.

Не смотря на то, что 2 вида выпадов схожи между собой по технике исполнения, они дают возможность накачать ноги по-разному. Во время выпадов вперед акцент больше идет на передний квадрицепс. Выпады в сторону стимулируют работу внутренних мышц бедра.

