Прокачиваем бицепс бедра

Привет, дорогие читатели! Подтянутые мышцы ног одинаково идут мужчинам и женщинам, чаще всего работа над ними заставляет попотеть, недаром такие изматывающие дни называют «днём ног».

**Упражнения на бицепс бедра** укрепляют самые уязвимые к травмам мышцы и формируют красивый силуэт ног. Согласитесь, красивые рельефные ноги смотрятся куда симпатичнее, чем безликие «сосиски», да и брюки на прокаченных мускулах действительно сидят и демонстрируют работу над собственным телом **в тренажерном зале** или **домашних условиях**. С помощью базовых упражнений можно добиться укрепления мышц, их наращивания, однако без изолирующих невозможно сделать это комплексно.

**О тренировке**

Бицепс бедра – самая травмоопасная мышца. Если решили тренироваться **дома**, начинайте делать это без большого веса и заранее изучите правильную технику. Или отправляйтесь в зал и возьмите парочку занятий с тренером.

**Базовые упражнения**

1. Приседания

Эффективные приседы строятся на отягощении штангой или гантелями. Упражнение начинается с сокращения и сгибания таза – отведите его назад и только после начинайте сгибать колени и опускаться вниз. Задержитесь внизу на 1-2 секунды и вернитесь в исходное положение. Упражнение **для девушек** строится на опускании таза ниже параллели – это дополнительно развивает ягодичные мышцы, мужчинам достаточно следовать классической **технике**.

Отмечу, что приседания **с гантелями** дают меньшую нагрузку на **ягодицы** и задействуют передний бицепс бедра особенно, если брать большой вес.

Перед тем, как делать приседы с широкой постановкой ног и утяжелением, усвойте правильную технику: вам в помощь тренер или **видео** уроки и зеркало.

1. **Мертвая тяга**

Синоним – румынская тяга. Она выполняется со штангой или гантелями (для новичков) и эффективно прорабатывает задний бицепс и верхнюю часть спины.

Базовый тренинг на развитие бицепса бедра самый **лучший**, однако для качественной работы придется выполнить и несколько изолирующих элементов, о которых я расскажу ниже.

**Изолирующие**

1. Гиперэкстензия

Замысловатое слово означает подъем корпуса, стоя в упоре, и его (в смысле упражнение) часто «назначают» для прокачки спины. В нашем случае гиперэкстензия отлично подходит для проработки заднего бицепса и ягодичных – наиболее слабо развитых и уязвимых к травмам мышц. Установка для его выполнения есть в тренажерном зале, и для правильной техники необходимо установить опорные подушки на уровне квадрицепсов (ниже тазовых костей).

Выполняйте упражнение медленно и плавно, не делайте рывков и других резких движений особенно, если используете дополнительное отягощение. Спина остается ровной в напряжении, пусть амплитуда движения не будет большой, главное – сокращать ягодичные и следить за техникой. Кстати, это упражнение признано самым эффективным для проработки бицепса бедра.

1. **Разгибание ног**

Выполняется на специальном тренажере: поставьте рабочий вес (тот, который вы сможете поднять ногами 15 раз подряд) и сядьте на кресло, зафиксируйте ноги валиком. Сделайте вдох и на выходе разогните ноги вверх, полностью выпрямите колени и задержите положение на секунду-две, вернитесь в исходное.

1. Сгибание ног

**Эффективное** упражнение **на задний бицепс** на тренажере: лягте лицом вниз, зафиксируйте ноги в области голеностопа валиком. В нижнем положении колени полностью прямые, поднимите ноги вверх, касаясь слегка валиком ягодиц.

* Руками держитесь за поручни и не позволяйте корпусу «гулять» по скамье;
* Движения должны быть пластичными, исключите резкие и дерганные рывки;
* Упражнение хорошо приподнимает **ягодицы** и избавляет от складки снизу, которую мечтают убрать девушки.

Перечисленный **комплекс** базовых и изолирующих практик выполняется в оборудованном тренажерами зале, иначе где дома вы найдете подобные экспонаты? Их эффективность заключается в технике и использовании дополнительного отягощения – именно оно позволяет наращивать мышечную массу и оттачивать рельеф. Если нет возможности посещать «тренажерку», советую выполнять приседания и тягу **дома**, оттачивая технику с легким весом и только потом принимаясь за более тяжелые веса. Прибавьте ещё выпады с гантелями, подъемы на скамью или любую возвышенность с отягощением для разнообразия тренинга и укрепления бицепса.

Пока! Благодарю за ваше и внимание, уверен, что мечта о сильных прокаченных ногах скоро станет реальностью! Отдавайте предпочтение гиперэкстензии и подъеме ног в тренажере – это самые эффективные упражнения для укрепления мускулов бедра в то время, как приседы (особенно в тренажере Смита) не несут ожидаемой нагрузки, а выполнять их довольно сложно, согласитесь.