TITLE: Лучшие упражнения для ног в зале и дома

DESCRIPTION: Анатомия мышц ног. Эффективные упражнения для ног. Комплексная тренировка для набора мышечной массы

**Как накачать ноги**

Не стоит недооценивать  **упражнения для ног**. Некоторые считают, что если качать верхнюю часть тела, а нижней не заниматься, то ничего страшного не будет. В итоге ноги будут выглядеть, как две соломинки, а тело при этом слишком перекачанным.

**Быстро накачать ноги** может каждый, главное —  придерживаться советов и правил, не забывая при этом о правильном питании.

**Анатомия мышц ног**

**Чтобы накачать ноги,** некоторые прибегают к стандартным упражнениям: классическим приседаниям, с утяжелителями, вариантов масса. Но многие не знают об анатомии ног, поэтому распределяют нагрузку неправильно, что приводит к растяжениям и быстрой усталости.

Мышцы на бедрах —  одни из самых массивных. Квадрицепс и бицепс способны развивать большую силу, воздействуя на тазобедренный и коленные суставы. Квадрицепс участвует в разгибании голени, а бицепс — отвечает за разгибание торса с большой мышцей ягодиц, **сгибание голени** в колене и ее вращение.

Большая мышца ягодиц – самая массивная. Она отвечает за вращение и разгибание бедра, а также за выпрямление и фиксирование тела.

Икроножная мышца – двуглавая. Она состоит из поверхностной и камболоидной мышц. Если важно, чтобы был виден результат, то уделяйте внимание камболоидной, но и о другой забывать не нужно.

**Как накачать мышцы ног**

Чтобы **накачать ноги в домашних условиях мужчине** и  женщине, не требуется особых приспособлений. Существуют **упражнения для ног**, не нуждающиеся в специальном оборудовании. Вполне можно развить мышцы **за неделю**. За такой короткий период нельзя добиться огромного результата, но изменения будут заметны.

Чтобы в тренажерном зале было легче, новички начинают с **тренировок дома**. Главное – выполнять технику правильно и соблюдать **необходимое количество повторений**. **В зале с тренажерами** поможет тренер. Следите за положением тела при работе ногами, и тогда эффект от занятий будет только положительным.

**Лучшие упражнения для мышц ног**

В упражнениях, так или иначе, задействованы ноги, но надеяться лишь на эти пассивные нагрузки не стоит. Лучше уделить время и выполнить **упражнения на ноги** отдельно. Комплексы направлены на мышцы ног в целом. Выполняя их каждый раз, можно не только укрепить все группы мышц, но и приятно удивиться рельефу подтянутых ног.

**Польза от тренажера Смита**

Тренажер Смита есть везде, в элитных фитнес-центрах и даже в самом обычном зале. Это стойка со штангой, оснащенная стопорами, которые могут остановить штангу в произвольной точке.

Некоторые думают, что он совсем неэффективен, а поэтому обходят его, но у этого устройства есть много плюсов:

1. Разнообразие. Со временем даже самый удивительный и неповторимый комплекс **упражнений для ног в зале** надоест. Для этого и нужен этот тренажер. Особенно полезно на нем будет заниматься новичкам.
2. С помощью него можно выполнять огромное количество упражнений: жим для ног, рук, мышц спины, грудных мышц.
3. Этот тренажер отлично подойдет для тех, кому нужно проработать отдельную часть тела, например, квадрицепсы.

Как бы много ни существовало видов упражнений с помощью этого тренажера, особой популярностью пользуются лишь **основные занятия**:

* жим лежа;
* выпады;
* приседания в Смите;
* жим сидя;
* тяга в наклоне.

Как правильно качать ноги с помощью этого тренажера, узнайте из видео: <https://www.youtube.com/watch?v=LYTPmutKAbQ>

**Силовая рама – лучший выбор**

Силовая рама — это конструкция, состоящая из стальных планок, соединенных в форме параллелепипеда. Она является одним из **самых эффективных устройств для набора мышечной массы** и прокачки мышц. Недаром спортсмены, даже когда уезжают куда-то, стараются тренироваться там, где эта конструкция есть.

В силовой раме выполняют упражнения с большим весом, не боясь навредить себе, ведь в случае, когда руки уже устали, можно опустить штангу на специальные штыри.

Самое лучшее и распространенное упражнение – приседания со штангой. Следующее по популярности, но не по значимости – становая тяга. За счет того, что ступни будут располагаться выше пола, увеличится амплитуда, что придаст большую эффективность от выполнения тренировки.

Также можно выполнять различного вида подъемы, например «подъем с крюком», или подъем на бицепс со штангой.

**Приседания со штангой на плечах**

**Приседания со штангой** — базовое упражнение. Оно незаменимо для тех, кто желает **накачать ноги**. Этот присед считается одним из самых тяжелых, причем не только физически.

Основная нагрузка идет на квадрицепсы, ягодичные, мышцы бедра. Для мужчин данное упражнение – номер один. Ученые утверждают, что при его выполнении вырабатывается тестостерон, который отвечает за функционирование мужского организма. Но это вовсе не значит, что девушкам оно будет бесполезно. Именно при его выполнении формируется красивая фигура. Это один из **основных силовых тренингов на ноги**.

Не все могут выполнять это упражнение. При тренировке позвоночник сильно нагружается, поэтому тем, у кого есть какие-либо проблемы со спиной, лучше не рисковать. Также это касается тех, у кого хоть раз была травма тазобедренных и коленных суставов.

Существует множество техник выполнения этой тренировки. Это связано с анатомическими особенностями человека, поэтому эта инструкция общая, а подобрать более точную поможет тренер:

1. Для начала нужно снять штангу со стоек. Очень важно в этот момент **держать спину ровной**, ведь на позвоночник оказывается максимальная нагрузка. После — отойти и зафиксироваться. Нужно быть предельно аккуратным в этот момент, ведь в случае неправильного шага можно потерять равновесие и получить травму. Примите **устойчивое положение стоя.**
2. Присед – основная часть упражнения. Нет точных данных, как именно его нужно выполнять. Все зависит от способностей спортсмена, от того, какие мышцы он хочет прокачать. Новичкам советуют использовать атлетический пояс, чтобы максимально уменьшить шанс получения грыжи.

Важно правильно выполнять тренировки: <https://www.youtube.com/watch?v=GotRb2Ob7MA>

**Фронтальные приседания со штангой**

Считается, что фронтальные приседания – дополнение к базе. Но это не значит, что они менее эффективные. С помощью них можно также **накачать ноги**. Особенно будет **прокачиваться нижняя часть**, так как амплитуда будет большей. Несомненные плюсы этого упражнения – меньшая нагрузка на спину и максимальная работа ягодичных мышц.

Перед выполнением этих приседаний не забудьте размяться, чтобы не повредить связки и суставы.

1. Встаньте перед штангой так, чтобы ее гриф лег вам на плечи.
2. Зафиксируйте гриф штанги, согнув руки в локтях, а ладони положив на плечи.
3. Теперь начинайте приседать. На вдохе медленно опускайтесь, отводя таз назад. На выдохе быстро поднимитесь. Это важный момент – приседайте спокойно, вставайте резко.

Помимо штанги это упражнение выполняют с гантелями или с гирями.

**Выпады со штангой**

Это **классическое упражнение для развития ног.** Не зря оно очень часто упоминается в комплексах для зала и дома.

**Для девушек**, качающихся дома, и желающих заполучить округлые бедра, выпады со штангой должны стоять на одном из первых мест. Эта же рекомендация подходит и **для мужчин**, которые хотят набрать мышечную массу.

Чтобы **тренировка была убойной**, а мышцы “росли на глазах”, нужно каждый раз выполнять хотя бы несколько подходов. Во время тренинга не стоит забывать про положение спины — она не должна быть согнутой, так вы спасете **от чрезмерной нагрузки поясницу.**

**Техника исполнения проста** и легка. Не стоит брать сразу большой вес – лучше начать с малого,чтобы не перенапрягать тело:

1. Положить гриф штанги на плечи и встать в исходное положение: ноги чуть уже ширины плеч, лопатки сведены, колени слегка согнуты.
2. Выдохнуть, присесть так, чтобы угол был равен примерно 90 градусам. Тяжесть в этот момент нужно перенести на рабочую ногу.
3. Задержать дыхание. После вернуться в изначальное положение.
4. После нужного количества подходов сменить ногу.

При выполнении отлично прорабатываются мышцы ягодиц, что так привлекательно для женской половины человечества.

Более подробно на видео: <https://www.youtube.com/watch?v=wIkd0flsxhM>

**Румынская становая тяга**

Если у любого спортсмена спросить, какое упражнение незаменимо, чтобы **накачать ноги**, он ответит – румынская становая тяга. Так и есть — оно считается одним из самых эффективных. Но везде присутствует риск получить травму, поэтому к технике выполнения стоит отнестись серьезно.

Наиболее эффективными считаются **четыре вида становой тяги:**

1. С гантелями.
2. Румынская тяга на одной ноге.
3. Румынская тяга со штангой.
4. На прямых ногах.

У новичков встречаются такие ошибки, как задержка дыхания, прогиб в спине, сгиб в локтях. Чтобы добиться максимального эффекта, над недочетами следует поработать.

Наглядно увидеть правильную технику и частые ошибки можно в данном видеоролике: <https://www.youtube.com/watch?v=e_fittnNaeA>

**Болгарский сплит-присед**

Всем знакомы классические выпады или приседания. Болгарский присед – более усложненная версия, которая рекомендована для опытных спортсменов. Начинающим освоить такой **способ накачки ног** будет тяжелее.

Суть этого тренинга в том, что одна нога находится на скамье, в то время, как другая расположена на полу. Чаще всего приседы выполняют с утяжелителями, например гантелями или штангой.

В этом упражнении хорошо прорабатываются ягодичные мышцы и квадрицепс. Стойка на одной ноге развивает координацию. Гибкость и тазобедренные суставы тоже совершенствуются. Стоит упомянуть, что в отличие от других упражнений, здесь нагрузка на позвоночник намного меньше.

Несмотря на  плюсы, которых на деле еще больше, есть и минусы. Один связан с положением тела. Вес переносится на одну ногу, поэтому людям, у которых есть проблемы с коленными суставами, стоит воздержаться от выполнения этого упражнения.

Перед тренингом хорошо разомнитесь, уделяя время коленям:

1. Займите исходное положение: одна нога на скамье, другая стоит на ровной поверхности. Руки вдоль корпуса.
2. Спину держите прямо. Опуститесь до момента, когда бедро рабочей ноги будет параллельно полу. Колено не должно выходить за носок ноги. Весь вес будет на пятке, но носок отрывать от пола нельзя.
3. Вернитесь в исходное положение. Выполните нужное количество подходов, а потом смените ногу.

Внеся сплит-присед в программу тренировок, вы точно не пожалеете. Бедра приобретут красивую очерченную форму, а ноги станут мощными и накачанными.

**Гакк приседы в тренажере**

Гакк приседы – одно из **лучших упражнений на ноги в тренажерном зале**. С их помощью можно **быстро накачать ноги**. Выполняется этот тренинг на машине Гаккеншмидта — она отлично снимает нагрузку на позвоночник. Выглядит это устройство, как рама из стали с подвижной платформой и с двумя рычагами.

Положение тела на старте: стоя на тренажере, голова на одной линии с позвоночником:

1. Снимите крепления и опускайтесь до момента, пока **сгиб коленного сустава** не будет равен 90 градусам. Все происходит на вдохе.
2. На выдохе быстро встаньте в стартовую позицию, но не резко.

Самые частые ошибки новичков: колени выходят за носки стоп, или их «вставление». Нельзя полностью выпрямлять ноги. Также не отрывайте спину и пятки от поверхностей. Следите за этим на протяжении всей тренировки.

Из плюсов можно отметить легкость в освоении и работу на определенные группы мышц. Но это одновременно является и минусом, ведь вся тяжесть направлена на ноги. Мышцы спины не будут достаточно прорабатываться, поэтому эти приседы не заменят все тренировки.

Данный комплекс очень хорош для тех, кто повредил спину и не может качать ноги в полной мере. Нагрузка на плечи и спину очень мала, что также поможет быстрее восстановиться.

Что такое гакк-тренажер и как правильно на нем качать ноги узнайте из видео: <https://www.youtube.com/watch?v=V_u162e-y00>

**Жим ногами**

Отлично **накачать ноги** поможет жим. Тренажер для него стоит почти в каждом зале. В **программе тренировок на ноги у мужчин и женщин** обязательно есть этот тренинг.

Существуют три разновидности:

1. Вертикальный.
2. Под углом.
3. Горизонтальный.

Освоить жим проще и быстрее, нежели научиться правильно приседать. Также можно брать больший вес, ведь нагрузка на спину минимальная. Выполнять эту **тяжелую тренировку** нельзя только в нескольких случаях, например, при травмах коленных суставов.

В данном тренинге можно выбирать, на какую группу мышц вы хотите выполнить тренировку. Нагрузка будет распределяться в зависимости от положения стоп.

Техника выполнения:

1. Прижать поясницу плотно к спинке тренажера.
2. Стопы поставить на платформу в нужное положение.
3. Поднять вес и избавиться от опор.
4. Держась за ручки начать движение. На вдохе необходимо опустить вес и согнуть колени.
5. Выполнить жим, напрягая мышцы ног.
6. Проделать нужное количество повторений, после чего поставить платформу на упоры.

Ознакомиться с упражнением можно в этом видео <https://www.youtube.com/watch?v=wiFDIIe1Z1M>

Придерживаясь техники выполнения, можно сделать свою тренировку максимально эффективной и продуктивной.

**Подъем таза с упором на скамью**

Это упражнение часто называют «ягодичный мостик». Оно входит в состав комплексов, направленных на проработку нижней части тела.

Разновидностей подъема таза много. Одна из них – с упором на скамью. В этом случае амплитуда движений увеличивается, что повышает нагрузку на мышцы. Также существует **тренировка с поднятием одной ноги.**

Одним из плюсов этого упражнения является его доступность. Мостик **не обязательно делать на тренажерах**, достаточно даже обычного стула.

Техника также очень проста:

1. Ноги поставьте на скамью (или другую возвышенную поверхность)
2. Руки положите вдоль тела. Во время упражнения они не двигаются.
3. Поднимите таз до образования бедрами и корпусом прямой линии.
4. Задержитесь в такой позе на 5-10 секунд.
5. На вдохе медленно опуститесь вниз.

Стоит отметить, что при движении нельзя поворачивать голову на бок. Она всегда должна плотно прилегать к полу. Как вариант, выполняйте мостик со штангой или другими утяжелителями. В течение месяца вы уже заметите результаты: ягодицы станут более округлыми и упругими.

**Подъем на носки стоя**

Ни одна **тренировка ног** не обходится без подъемов на носки. Это упражнение можно выполнять как во время тренинга ног дома, так и в зале. Чтобы подкачать ноги в домашних условиях, вам ничего особенного не понадобится. Но если есть возможность, используйте утяжелители, например, гантели или штангу.

Чтобы **накачать мощные ноги**, а точнее икры, необходимо выполнять подъемы минимум 8-12 раз по 3 повтора. Если же тренировки основываются на жиросжигании, то выполняйте по 30-40 повторов в быстром темпе, тоже по 3 подхода.

Техника выполнения максимально проста – ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Резко встать на носки и задержаться в таком положении на 2-3 секунды. Плавно опуститься вниз. Выполнить нужное количество подъемов. При подъемах с утяжелителями также будут прорабатываться **мышцы нижних конечностей** и руки.

**Подъемы на носки стоя** обычно используются в фитнесе и в бодибилдинге. Плюсы – простота упражнения, оно доступно и новичкам, и профессионалам. Также хорошо прорабатывается икроножная мышца.

**Подъем на носки сидя**

Некоторые не видят разницы между подъемами на носках сидя и стоя, поэтому решают выполнять что-то одно. Это неверно. Для мощных икр необходимы оба вида тренинга. Подъемы стоя направлены на развитие икроножной мышцы, в то время как подъемы сидя — на развитие камболоидной. Нельзя получить максимально накачанные ноги, не прорабатывая какую-то одну.

Выполнять подъемы на носки сидя можно с помощью тренажера в зале или же дома, положив штангу на бедра. Техника выполнения предельно проста:

1. Сядьте на тренажер или на скамью. Спину держите ровно.
2. При отклонении назад задача упрощается. Если нужно усложнить упражнение, можно немного **податься вперед**.
3. Поднимитесь на носках как можно выше, вдыхая.
4. Задержитесь в таком положении на 2-3 секунды и плавно опуститесь с выдохом. Профессионалы советуют выполнять 15-20 повторов.

При выполнении следите за положением ваших ног, а именно ступней – они должны твердо стоять на поверхности или на платформе (если упражнение выполняется на тренажере). В домашних условиях придерживайте гриф штанги, а в зале держитесь за специальные ручки. Максимально поднимайте ноги. Работайте с максимально доступным весом. Если не получается сразу взять большой вес, добавляйте постепенно, но не забывайте про технику.

Подробно об упражнении: <https://www.youtube.com/watch?v=mVe69zfPkfs>

**Подъемы на носки в тренажере для жима ногами**

Можно **накачать сильные ноги** и в домашних условиях, но в зале добиться такого же результата получится намного быстрее. Подъемы на тренажере для жима – изолированное упражнение, оно направлено на голеностопный сустав. Подъемы подходят тем, у кого проблемы со спиной, так как нагрузка на позвоночник очень мала. Как выполнять:

1. Для начала сядьте в тренажер для жима ногами и поставьте ступни на платформу  на ширине плеч.
2. Опустите ручки безопасности и выпрямите ноги, но не до «вставления» коленей. Так образуется прямой угол с вашим телом.
3. После осторожно переместите носки на край платформы, пятки будут висеть в воздухе. Для смещения нагрузки носки можно направить внутрь. На выдохе вытяните ступни как можно больше. Следите при  этом за состоянием коленей.
4. Задержитесь в такой позиции на секунду и вернитесь в первоначальное положение. Выполните нужное количество повторений.

Для максимального эффекта следует правильно подобрать вес. Он должен быть таким, чтобы можно было выполнить не меньше 10 повторений за раз, но и не больше 25.

Для того чтобы ноги не соскользнули с платформы, выбирайте качественную спортивную обувь. После жима обязательно растяните мышцы голени в течение нескольких секунд.

**Комплексная тренировка ног**

Все **бодибилдеры** стремятся накачать ноги. Для одних это не проблема, для других же – серьезное испытание. Наверное, потому, что после **комплекса упражнений на ноги** мышцы болят сильнее.

Стандартная **программа тренировок с акцентом на ноги** включает в себя разнообразные приседы, выпады, и имеет много плюсов:

1. В большинстве упражнений нагрузка идет на ноги и на спину.
2. Растут сила и выносливость.
3. При выполнении базовых упражнений на ноги потребляется много энергии, что полезно для худеющих.

Выполнять упражнения нужно определенное количество раз – это зависит от того, какую цель вы преследуете. Для набора мышечной массы выполняйте по 8-12 раз по три подхода. Плюс разминка с легким весом. Для роста силы выполните упражнения 3-6 раз по 5-6 подходов.

Перед комплексом не забудьте размяться, чтобы избежать травм. Программа тренировок с акцентом на ноги

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День** |  | **Упражнение** | **Количество повторений** | **Количество подходов** |
| **Понедельник** | | Приседания | 12 | 3 |
|  |  | Выпады с гантелями в руках | 10\*2 | 3 |
|  |  | Приседания "плие" с гантелей | 12 | 3 |
|  |  | Ягодичный мостик со штангой | 12 | 3 |
|  |  | Скручивания на пресс | max | 3 |
|  |  |  |  |  |
| **Среда** |  | Румынская становая тяга | 12 | 3 |
|  |  | Тяга гантелей к поясу | 12 | 3 |
|  |  | Подтягивания/Тяга верхнего блока за голову | max/12 | 3 |
|  |  | Тяга нижнего блока к поясу сидя узким хватом | 12 | 3 |
|  |  | Жим гантелей лёжа на наклонной скамье | 12 | 3 |
|  |  | Разводка гантелей | 12 | 3 |
|  |  |  |  |  |
| **Пятница** |  | Гиперэкстензия | 15 | 3 |
|  |  | Приседания на одной ноге | 10\*2 | 3 |
|  |  | Отведение ноги назад в тренажёре/на нижнем блоке | 10\*2 | 3 |
|  |  | Сгибания ног в тренажёре | 12 | 3 |
|  |  | Подъём ног с упором на локти | max | 3 |
|  |  | Жим Арнольда | 12 | 3 |
|  |  |  |  |  |

Чтобы боль не была такой сильной, после тренировки сделайте разминку (хотя бы 10-15 минут), а потом примите горячую ванну.

Выполняя всю тренировку, вы получите в результате красивые, рельефные ноги. Главное, чтобы во время упражнений вы чувствовали рабочие мышцы. Соблюдайте технику выполнения того или иного упражнения.