

Как укрепить мышцы ног



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-ukrepit-myshcy-nog/>

Упражнения для укрепления мышц ног полезны всем людям независимо от возраста и пола. Выполнять их следует всегда аккуратно, обращая внимание на собственное самочувствие и состояние тела. Стройные крепкие ноги получить значительно проще, чем кажется. Достаточно 7-ми элементарных упражнений.

Приседания

Чтобы научиться правильно выполнять это упражнение, встаньте спиной к стене, возле которой стоит маленький табурет. Поставьте ноги перед табуретом, сомкните колени, и постарайтесь прислониться спиной к стене. Поза хоть и неудобная, но именно это и заставляет работать мышцы. Не отрывая плеч от стены, присаживайтесь на табурет, медленно возвращайтесь в исходное положение. Выполняйте упражнение по три подхода в 10-15 приседаний.

Приседания с расставленными ногами

Расставьте ноги шире плеч, присядьте на воображаемый стул. Приподнимитесь на 10-20 см, задержитесь, снова присядьте. Спина при выполнении данного упражнения всегда должна быть прямой. Нагрузку следует давать на мышцы бедер и ягодиц, а не на колени. Выполняйте по три подхода в 10-15 приседаний.

Бег

Встаньте на носочки и медленно, аккуратно пробегите из одного конца комнаты в другой и обратно. Это упражнение можно выполнять и на работе, скажем, в обеденный перерыв, снимая напряжение с ног. Вполне достаточно трех-пяти минут такого бега.

Прыжки на скакалке

Прыжки - это одно из самых эффективных упражнений для укрепления мышц ног. Техника не должна причинять болезненных и неприятных ощущений. Прыгать нужно сначала на двух ногах, потом по очереди на левой и правой ноге. Молодым людям упражнение рекомендуется выполнять в течение 12-15 минут, тем, кому за 40 - до 10 минут с одной-двумя паузами.

Упражнения с мячом

Для укрепления внутренних мышц бедра следует сесть, опершись прямыми руками в пол. Ноги вытяните, зажмите между ступней мяч. Сжимайте мяч ногами с максимальной силой. Вместо мяча можно использовать небольшой обруч. Обратите внимание: сжимать мяч можно и зажав его между коленями это разные варианты нагрузки.

Взмахи

Встаньте боком к упору. Поднимайте медленно ногу в сторону, потом выполняйте поочередно махи вперед и назад. Повернитесь другой стороной, выполните упражнение на другую ногу. На каждую ногу нужно дать нагрузку в 20-25 махов.

Выпады

Выпады следует выполнять неглубоко, если есть проблемы с коленями. Делать выпады можно как вперед, так и назад, чтобы нагрузить различные мышцы, хорошо комбинировать со взмахами руками или наклонами. Делайте выпады по 15-17 раз на каждую ногу.

Если при каком-либо упражнении появились неприятные ощущения, то немедленно прекратите упражнение. Спорт должен быть в удовольствие!