



Онлайн тренировка ног в домашних условиях

На сегодняшний день почти все сферы бизнеса переходят в режим онлайн. Это коснулось и спортивного сектора. В 2020 году темп жизни людей настолько быстрый и динамичный, что многие предпочитают не только работать дома, но и даже тренироваться.

Домашняя тренировка – это не просто легкая разминка и растяжка, это вполне полноценное наращивание мышц в домашних условиях. В данной статье мы поговорим конкретно об онлайн тренировке ног.

Ножная группа мышц считается самой трудной для наращивания. Это связано с тем, что во время тренировок необходимы веса и большая нагрузка.

В программу занятий тренер включает следующие анатомические зоны ноги:

- Квадрицепс (передняя и немного боковая сторона бедра, выше колена);
- Бицепс (двуглавая мышца бедра, расположенная сзади, выше колена);
- Голень (икроножная мышца, расположена на задней части, ниже колена);
- Ягодицы (задняя верхняя часть бедра, тазобедренная часть).

Многие [онлайн тренировки дома](#) на ноги заканчиваются либо травмами, либо потерей мотивации из-за отсутствия прогресса.

Чтобы этого избежать, каждый разработанный тренером план, обязан иметь:

1. Подбор индивидуально подходящих упражнений. Это грамотно составленный и индивидуально подобранный комплекс, который поможет сбалансировано нарастить мышечную массу на всех тренируемых зонах.
2. Повышение нагрузок. Важно постоянно увеличивать нагрузку на тренируемые мышцы для прослеживания прогресса. Профессиональный наставник подготавливает оптимальную программу для того, чтобы повышение нагрузок не отразилось на здоровье клиента.
3. Разминка и заминка. В плане занятий эти пункты обязательно должны присутствовать. Плохо разогретые мышцы могут повлечь за собой мышечные травмы. Заминка же, обязательно должна включать в себя растяжку всего тела. Это поможет растянуть мышечные волокна и минимизировать боли в последующие дни после занятия.
4. Чередование. Многим известно правило «сегодня – пресс, завтра – руки», которое говорит о том, что тренироваться следует поочередно, чтобы мышечные волокна

успевали отдыхать. При тренировке на ноги данное правило действует по тому же принципу. Сегодня – ягодицы и голень, в другие дни – тренировки на внутренние мышцы бедра.



Существуют некоторые базовые тренинги, помогающие накачать бедра и голени:

1. Упражнение «Стул». Опираясь спиной о стену, необходимо как-бы сесть на стул, чтобы ноги выше колена оказались перпендикулярны земле. Задержаться в такой позе более 30 секунд.
2. Выпады. Следует делать широкие шаги вперед. Бедро ноги при этом должно быть перпендикулярна земле.
3. Приседания. В зависимости от мышц, на которые направлено данное упражнение, расставляем ноги. Для квадрицепса – уже, на ширине плеч, для ягодичных – шире, за пределы уровня плеч. Далее медленно опускаемся и поднимаемся. При фокусировании на тазобедренной части ног, опускаться следует глубже.
4. Упражнение «Ножницы». Отлично подходит не только для ягодичных и бедерных групп мышц, но и для пресса. Необходимо лечь на поверхность, руки вытянуть вдоль туловища, слегка приподнять голову. Ноги поднять на уровень 30 градусов. Движения должны напоминать ножницы.
5. Подъем на носки. Данный тренинг направлен на наращивание голеней. Принцип выполнения очень простой: следует встать на какой-нибудь выступ так, чтобы упираться только на носки, пятки должны висеть в воздухе. Далее, нужно подниматься и опускаться на носочки.
6. Боковые выпалы. Упражнение направлено в первую очередь на внутреннюю часть бедра и зону ягодиц. Необходимо поочередно на каждую ногу делать широкий выпад в сторону, сгибая колено. Важно не заваливать туловище вперед или назад, чтобы не переносить нагрузку на поясницу.

7. Удержание низа тела на весу. Идеально подходит для нагрузок на бедерные мышцы. Помимо бедер, качается еще пресс и косые мышцы живота. Необходимо лечь на пол, руки вытянуть вдоль туловища и плотно прижать их к полу. Слегка приподнять голову, а нижнюю часть тела на уровень 30 градусов. Удерживать в таком положении 1 минуту или меньше (в зависимости от уровня подготовки).

Все вышеперечисленные тренинги подходят как для новичков, так и для опытных спортсменов. В зависимости от степени подготовленности, тренер может добавить или убрать дополнительный вес на каждое упражнение.

Даже тренируясь дома важно не забывать основные моменты:

- Безопасность. Особенно при работе с весом. Делать упражнения необходимо плавно и медленно, без резких рывков, не перенапрягаясь. Следите за каждым своим движением и слушайте свое тело. Небольшая мышечная боль – это нормально, главное без фанатизма.
- Концентрация. Чтобы получать максимум от тренировок нужно вдумываться и вслушиваться в каждое движение. Концентрируйтесь на зоне, на которую направлена тренировка, и тогда все получится.