

ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России
Кафедра медицинской профилактики и реабилитации

Упражнения для укрепления мышц ног

Работу выполнили студенты 160 группы:
Мадьярова Милена
Гулямова Валерия
Полков Александр
Сиковой Тимофей

Мах ногой перед собой



Поставьте ноги вместе, руки положите на талию. Перенесите вес тела на правую ногу, а левую слегка согните в колене, разверните внутренней стороной и приподнимите. Удерживая левую ногу на весу, поднимите ее как можно выше, напрягая ягодицы. Старайтесь не задействовать поясницу при подъеме ноги, чтобы нагружать только ноги. После всех повторений, сделайте упражнение для правой ноги. *Отличное упражнение для ягодиц и бедер без приседаний поможет вам быстро привести себя в форму благодаря целенаправленной нагрузке.*

Сколько выполнять: 10-12 повторений сначала на одну ногу, потом столько же на другую.

Мах в сторону



Останьтесь стоять прямо, руки на боку, стопы поставьте рядом. Перенесите вес тела на правую ногу, а левую поднимите через сторону до параллели с полом или чуть ниже. Держите ногу прямо, не сгибая ее в колене. Движение выполняйте от ягодиц и бедер, не задействуя корпус. После всех повторений выполните латеральные махи левой ногой. *Упражнение входит в тренировку для бедер без приседаний, так как хорошо прорабатывает приводящие мышцы и ягодицы. Подтягивается внутренняя часть бедра.*

Сколько выполнять: 10-12 повторений сначала на одну ногу, потом столько же на другую.

Махи назад



Поставьте ноги вместе, руки вытяните вперед и согните в локтях, ладонь к ладони. Немного наклоните корпус вперед, не округляя спину, ноги слегка согните в коленях. Сделайте мах назад левой ногой до напряжения мышц, затем вернитесь обратно и повторите мах другой ногой. Чередуйте махи, напрягая ягодицы не только в верхней точке, но и в негативной фазе движения. *Действенное упражнение для ягодиц даже без приседаний отлично их подтянет.*

Сколько выполнять: 18-20 махов всего на обе ноги.

Поворот колена с разгибанием ноги



Поставьте стопы вместе, руки положите на талию. Согните правую ногу в колене и поднимите ее до параллели бедра с полом. Теперь разверните колено в сторону и из этого положение выпрямите ногу, зафиксировавшись на секунду в верхней точке. Возвратитесь обратно и повторите другой ногой. *Действенное упражнение для ног поможет подкачать их без приседаний благодаря интенсивной нагрузке на бедра и ягодицы. Дополнительно укрепятся коленные и тазобедренные суставы, уменьшится дряблость внутренней части бедра.*

Сколько выполнять: 14-16 разгибаний всего.

Шаги по кругу каждой ногой



Поставьте ноги вместе, руки сложите перед собой. Перенесите вес тела на правую ногу, а левую приподнимите, вытягивая носок. Поставьте левую на шаг впереди правой, а затем сделайте такой же шаг в сторону, затем назад и вернитесь в исходное положение. Не забудьте повторить упражнение для другой ноги. *Несложное, но эффективное упражнение для ягодиц без приседаний проработает проблемные зоны, укрепит бедра и икры, а также улучшит равновесие и координацию движений.*

Сколько выполнять: 10-12 повторений (3 касания = 1 повторение) сначала на одну ногу, потом столько же на другую.

Ласточка с вытягиванием рук



Поставьте стопы вместе, руки вдоль тела. Перенесите вес тела на слегка согнутую правую ногу, а левую отведите назад, одновременно наклоняя корпус вперед и вытягивая руки над головой. В верхней точке у вас получится прямая линия: от корпуса с руками до вытянутой ноги. Держите спину ровно, отведенную ногу не сгибайте в колене. После всех повторений выполните упражнение для другой ноги. *Это упражнение для ягодиц способно даже без приседаний придать им красивую форму и немного увеличить в объеме.*

Сколько выполнять: 10-12 повторений сначала на одну ногу, потом столько же на другую.

Шаг назад с махом ногой вперед



Поставьте ноги вместе, руки сложите у груди. Поставьте левую ногу на полшага впереди правой. Перенесите вес тела на правую ногу, а левой сделайте мах вперед. Затем вернитесь в исходное положение и шагните правой ногой назад. Ноги можно слегка согнуть в коленях. Мах постарайтесь сделать до параллели с полом. После всех повторений, поменяйте ногу. *Комплексное упражнение задействует бедра, ягодицы и икроножные, укрепляя ноги, делая их стройными и рельефными.*

Сколько выполнять: 10-12 повторений сначала на одну ногу, потом столько же на другую.

Махи в стороны с наклоном корпуса



Поставьте ноги немного шире плеч и слегка согните их в коленях. Руки сложите у груди, корпус наклоните вперед, спину держите ровно. Поднимите одну ногу латерально, отводя ее в сторону на небольшую высоту. Сразу же верните обратно и повторите мах другой ногой. Чередуйте махи каждой ногой, акцентируя внимание на работе приводящих мышц бедер. *Упражнение входит в тренировку для бедер без приседаний, так как глубоко прорабатывает приводящие мышцы и подтягивает ягодицы.*

Сколько выполнять: 18-20 махов всего на обе ноги.

Сгибание ноги на весу



Встаньте прямо, ноги слегка согните в коленях, корпус наклоните вперед. Руки сложите друг на друга перед собой для равновесия. Теперь оторвите от пола левую ногу и отведите назад. Согните ногу в колене полностью, напрягая бицепс бедра. Выполните все повторения для одной ноги, а затем – для другой.

Эффективное упражнение для ног без приседаний укрепляет и подтягивает заднюю поверхность бедер, а также подключает ягодичные мышцы. Простое движения для избавления от целлюлита.

Сколько выполнять: 12-15 повторений сначала на одну ногу, потом столько же на другую.

Двойные подъемы коленей



Поставьте ноги вместе, руки поместите на талию. Приподнимите левую ногу, удерживая вес тела на правой. Поднятую ногу разверните стопой внутрь и поднимите по диагонали вправо с небольшой амплитудой. Во время движения напрягайте не только бедра, но и ягодицы, чтобы проработать проблемные зоны. Повторите упражнение для другой ноги. *Это упражнение входит в тренировку для бедер без приседаний, так как активно прорабатывает приводящие мышцы, а также задействуют большие ягодичные. Дополнительно включатся в работу мышцы пресса.*

Сколько выполнять: 18-20 подъемов ног всего.

Спасибо за внимание!

