

Мышцы бедра и как их развивать
Выполнил Бегджагов Мердан
3 курс группа ФК

Краткий урок анатомии

Если ответ на наш вопрос был положительным, и вы действительно хотите накачать свои бедра, давайте кратко разберем анатомию бедер и функции мышечных групп, чтобы во время тренировки вы могли представлять работу своего тела. Бедро состоит из трех мышечных групп - передней, медиальной и задней.

Передняя группа мышц бедра наиболее популярна среди атлетов как цель накачивания. Ее составляют квадрицепс (и четыре его головки - прямая, медиальная, промежуточная, латеральная) и самая длинная из всех человеческих мышц - портняжная.

Интересный факт!

Квадрицепс участвует в разгибании голени, и если он парализован, больной может нормально идти по ровной поверхности, но не в состоянии бежать и лишь с трудом может передвигаться по ступенькам.

Медиальная группа бедра состоит из трех приводящих мышц - длинной, короткой и большой, а также тонкой и гребенчатой.

Задняя группа мышц бедра объединяет собой бицепс бедра, полуперепончатую и полусухожильную мышцы. Хотите иметь мощные бицепсы бедер?

Попробуйте [эту](#) тренировку от эксперта нашего сайта bodymaster.ru!

Все мышцы квадрицепса обеспечивают работу коленного сустава. Кроме того, прямая мышца бедра из-за своего расположения обеспечивает сгибание ноги в тазобедренном суставе. Всю эту анатомическую информацию необходимо помнить, выполняя упражнения на ноги. Для чего? Чтобы понимать, как правильно накачивать бедра и получать результат! А теперь за дело!



Лучшие упражнения для накачивания бедер

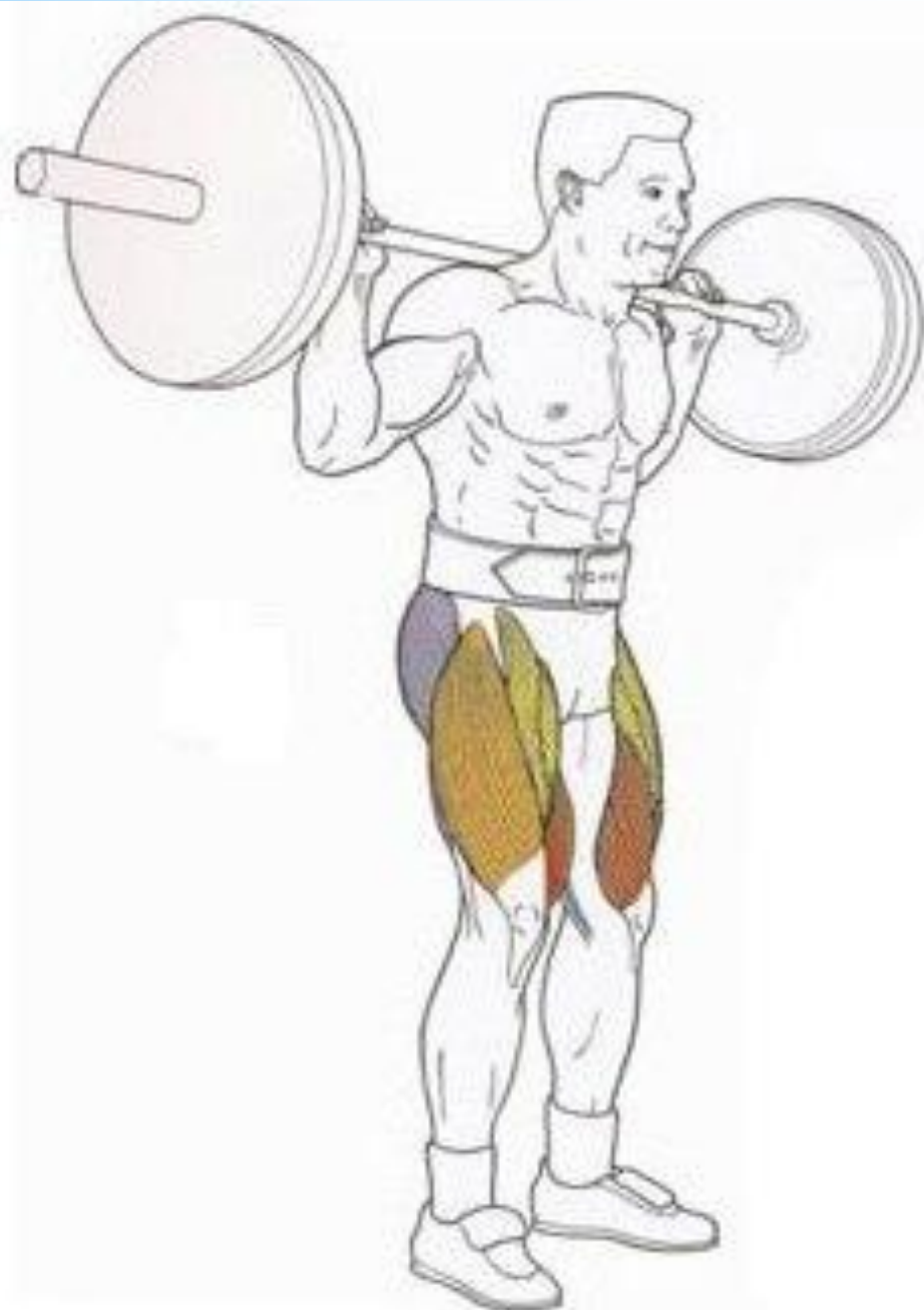
Теперь, когда вы немного узнали об анатомии мышц бедер и функциях, давайте углубимся в то, что делает квадрицепс рельефным. Эти упражнения и программа тренировок направлены на то, чтобы получить максимум от каждого похода в зал и быстро накачать бедра. Помните о технике и не работайте с чрезмерно большим весом во избежание травм.

Приседания со штангой

Чтобы правильно и быстро накачать мышцы бедер - приседайте.

Именно приседания со штангой на спине является основным упражнением в наборе мышечной массы. Станьте в силовую раму под штангой и удобно положите её на верхнюю часть спины, на трапециевидную мышцу. Для устойчивости крепко возьмитесь руками за гриф и отойдите от стойки. Ноги стоят на ширине плеч или чуть шире.

Амплитуда движения полностью зависит вас. Работа по полной амплитуде - это идеальный вариант для любого упражнения, но приседания могут спровоцировать боли в коленях и спине. Опуститесь насколько возможно, а затем вернитесь в исходное положение. Главное - постоянно расширяйте свою зону комфорта. Присед - жёсткое упражнение, но результат того стоит - вы накачаете своим бедрам идеальные формы.



Глубокие приседания со штангой

Для таких приседаний встаньте под штангу и положите её на грудь напротив дельт. Скрестите предплечья - одно поверх другого - и возьмитесь за гриф обеими руками. Держите плечи параллельно полу, а голову поднятой. Возьмите вес и отступите назад, стопы на ширине плеч. Движение такое же, как в обычном приседе со штангой на плечах. Но здесь спина держится немного прямее. Такие приседания нацелены на накачивание ног и особенно четырёхглавых мышц в отличие от обычных приседаний, которые больше задействуют бицепсы бедра.

Если вы новичок в приседаниях со штангой на груди, начните сначала с тренажера Смита, а когда освоитесь, переходите к свободным весам.

Если вы очень высокий и слишком наклоняетесь вперёд, или пятки отрываются от пола, для дополнительной устойчивости поставьте под них блины в 2 или 4 кг. Это применимо ко всем вариантам приседаний.

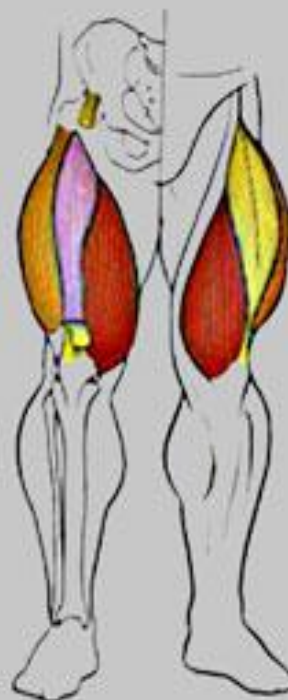
Приседания со штангой



A



B



- Латеральная мышца бедра
- Медиальная мышца бедра
- Прямая мышца бедра
- Промежуточная широкая мышца
- Двуглавая мышца (бицепс бедра)
- Полусухожильная мышца бедра

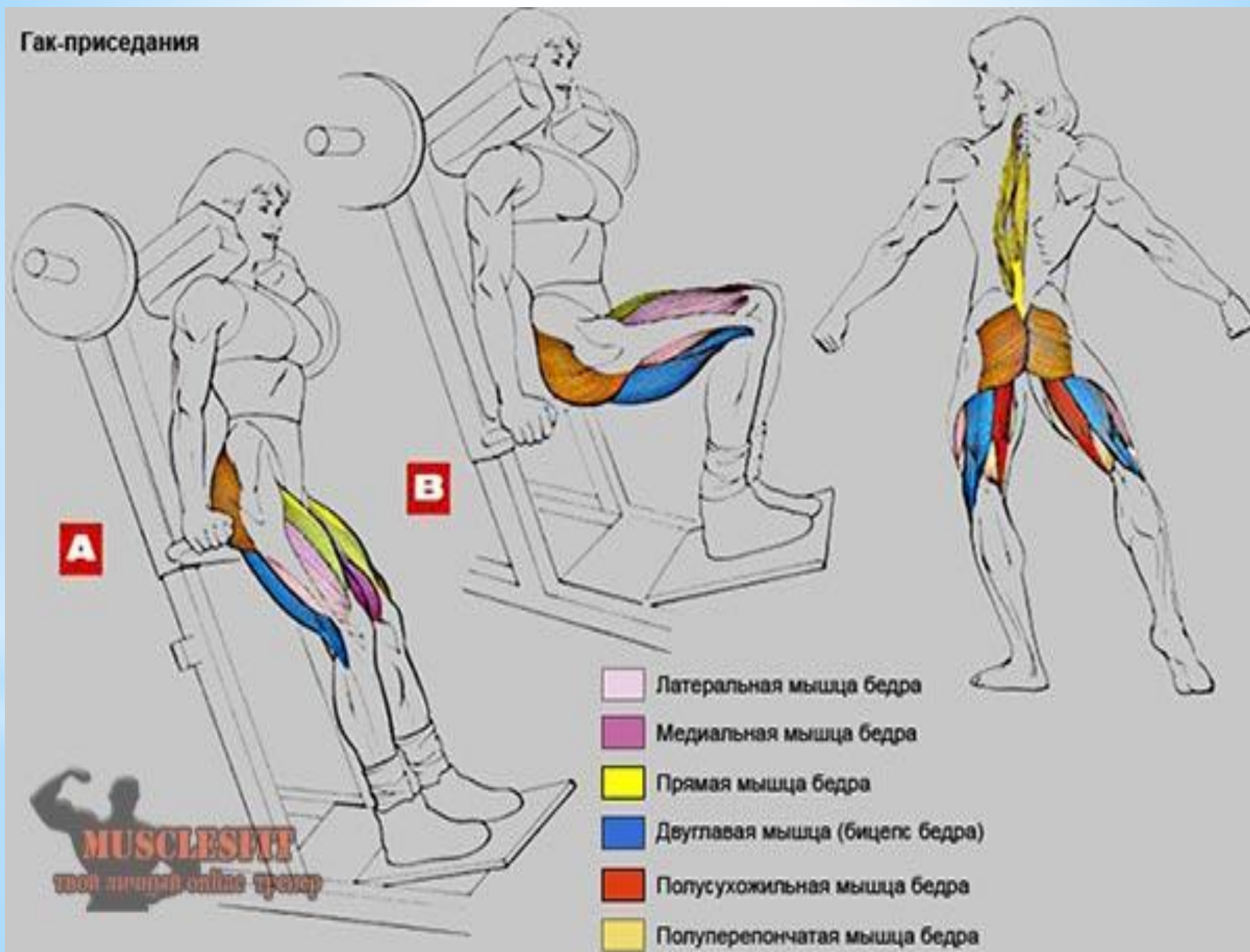
Гакк-приседания

Чтобы больше проработать внешнюю сторону бедра (латеральная широкая мышца) нет ничего лучше [гакк-приседаний](#). С комфортным для вас весом встаньте в тренажёр под упоры, ноги стоят на платформе на ширине плеч. Опуститесь насколько возможно, а затем вернитесь в исходное положение. Не делайте быстрых движений, чтобы не добавлять нагрузку на колени, лучше работайте с постоянной скоростью. Ноги полностью не выпрямляются.

Если нет гакк-тренажера?

В некоторых залах нет [гакк-тренажеров](#), но не отчаивайтесь, выход есть. Просто поместите штангу с весом за икры (вид становой тяги, но с весом за ноги). Спина прямая и голова поднята. Поднимайтесь до тех пор, пока почти полностью не выпрямитесь. Ноги всегда остаются чуть согнутыми в коленях. Вернитесь в исходное положение, но вес пола не касается. Это упражнение для накачивания бедер требует строгой техники, поэтому пока не освоитесь, работайте с небольшим весом.

Гак-приседания

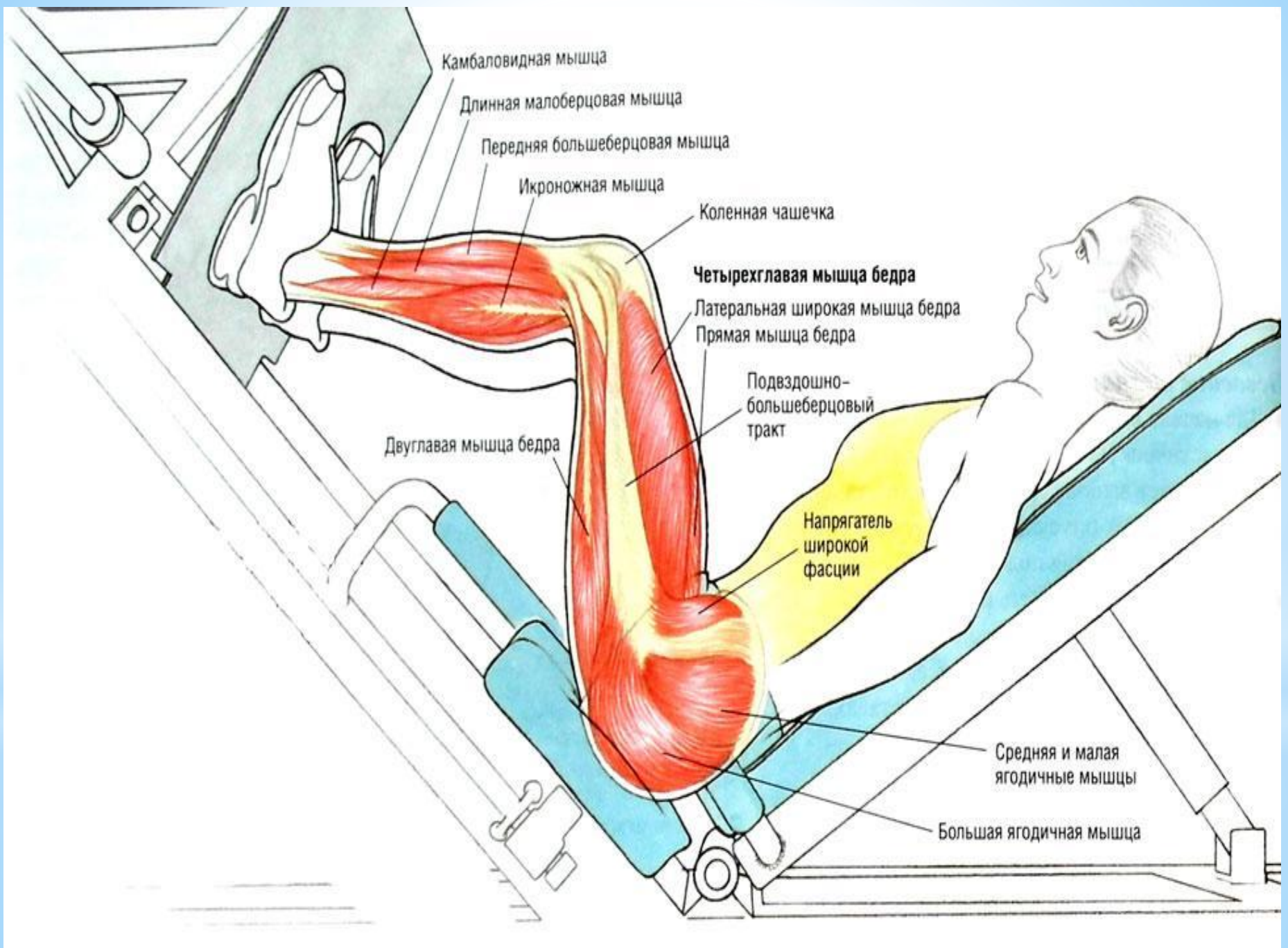


Жим ногами

Еще один замечательный способ нарастить массу - это жим ногами под углом 45 градусов. Преимущество: минимальная нагрузка на поясницу, и максимальная - на бёдра. Сядьте в тренажёр так, чтобы вы могли работать по полной амплитуде. Поставьте стопы на платформу на ширине плеч. Толкайте вес, держа колени слегка согнутыми. Медленно опускайте вес, контролируя движение. Опускайтесь как можно ниже и избегайте движений в пол-амплитуды - вы просто обманываете себя и не развиваете мышцы. Правильное исполнение - залог того, что вы гарантированно накачаете себе мощные бедра.

Выпрямление ног на тренажере

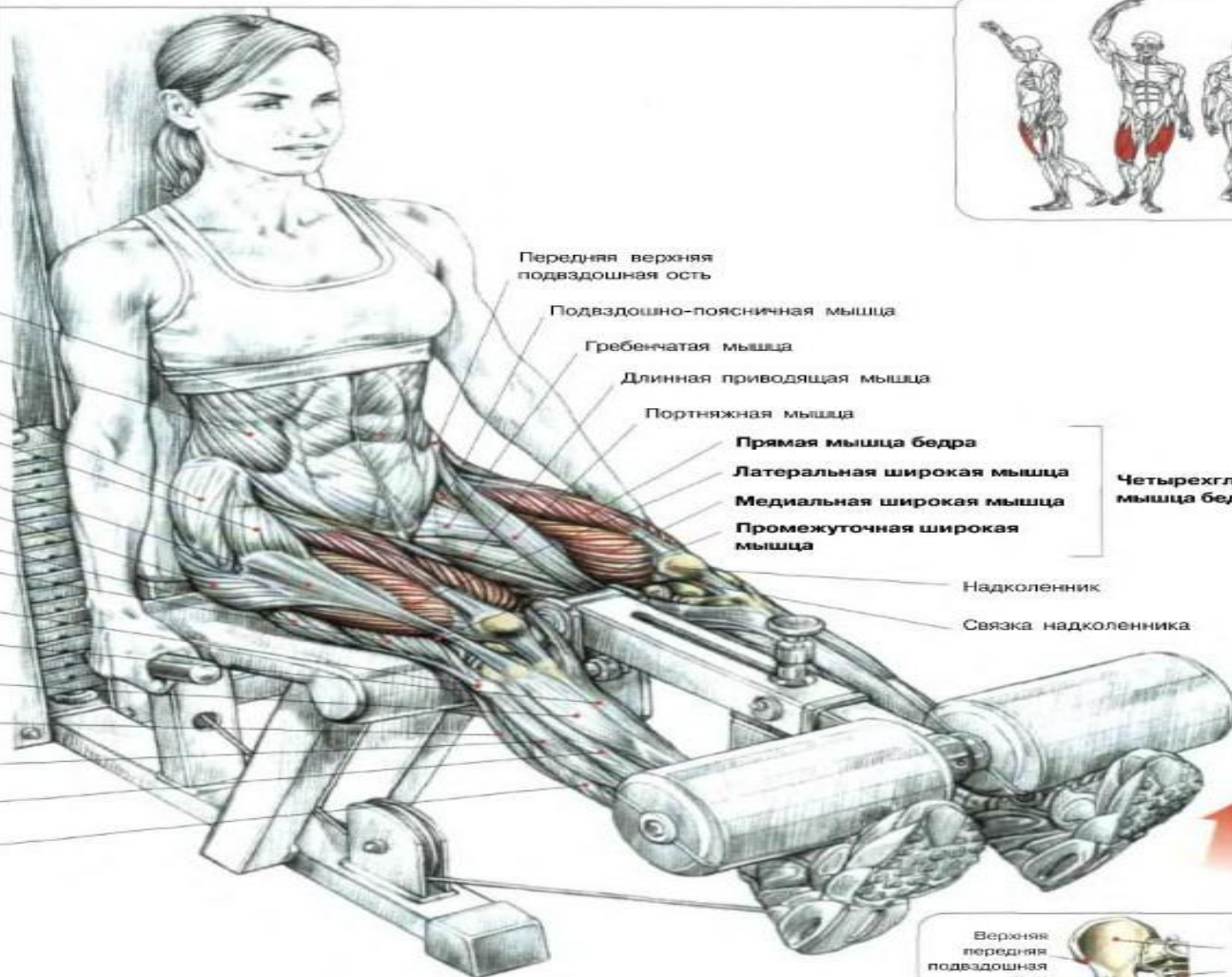
Для изолированной проработки мышц во время накачивания бедер нет ничего лучше разгибаний ног. Сядьте на тренажёр так, чтобы ось, вокруг которой происходит движение в коленном суставе, совпадала с осью вращения груза. Спина при этом плотно прижата к спинке. Поместите щиколотки под валики. Поднимайте вес в умеренном темпе и сжимайте квадрицепсы в верхней точке движения. Затем опускайте и возвращайтесь в исходное положение. Не задерживайтесь наверху, чтобы не создавать лишнюю нагрузку на колени и связки.





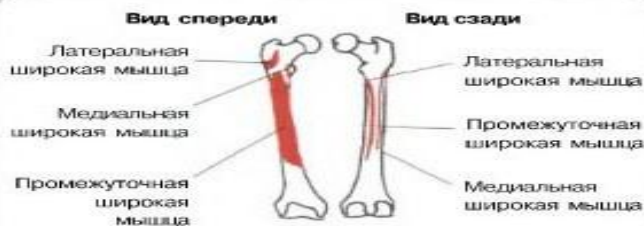
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Прямая мышца живота (под апоневрозом)
 Наружная косая мышца живота
 Средняя ягодичная мышца
 Напрягатель широкой фасции
 Широкая фасция
 Большая ягодичная мышца
 Бицепс бедра
 Длинная головка
 Короткая головка
 Головка малоберцовой кости
 Большеберцовая кость, медиальная поверхность
 Передняя большеберцовая мышца
 Икроножная мышца, латеральная головка
 Длинная малоберцовая мышца
 Длинный разгибатель пальцев стопы
 Камбаловидная мышца



Четырехглавая мышца бедра

Сидя на тренажере. Взяться руками за рукоятки или за края сиденья для придания телу устойчивого положения. Колени согнуть и поместить щиколотки под валики:
 - сделать вдох и распрямить ноги до горизонтального положения. Затем, опуская валики, медленно вернуться в исходное положение;
 - по окончании движения сделать выдох.
 Это движение лучше всего подходит для изолированной нагрузки на четырехглавые мышцы. Это упражнение обычно рекомендуют начинающим. Его всегда полезно применять до выполнения технически более сложных упражнений.



МЕСТА ПРИКРЕПЛЕНИЯ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ НА БЕДРЕННОЙ КОСТИ



Выпады со штангой

Выпады - прекрасное формирующее упражнение. Они придают привлекательную округлую форму и связывают вместе все мышцы бедра. Не смотря на то, что выпады накачивают всё бедро, в этой статье речь пойдёт только о влиянии на квадрицепсы.

Положите относительно легкую штангу на плечи как в упражнении приседания. Отойдите назад от силовой рамы и шагните одной ногой вперёд. Согните ногу так, чтобы колено задней ноги почти касалось пола. И помните: колено не должно выходить за стопу, если выходит - сделайте больший шаг. При подъёме обратно оттолкнитесь рабочей ногой и вернитесь в исходное положение, поставив стопы вместе. Сделайте то же самое другой ногой, это будет считаться одним повторением.



Многие инструкторы предпочитают для накачивания ног и особенно бедер выпады с проходкой. Убедитесь, что в вашем зале есть место хотя бы для 30 выпадов. Сделайте выпад одной ногой. Подтяните заднюю ногу в исходное положение и шагните дальше вперед другой ногой.

Повысить силовые показатели вам поможет прием спортивных добавок - креатина, аргинина, интратреника, аминокислоты bcaa и предтренировочных комплексов. Такое спортивное питание специально разработано для улучшения результатов в спорте и фитнесе для мужчин и женщин. Просто добавьте его в свой рацион и вперед, к покорению новых высот!



Спасибо за внимание!!!