

# Упражнения для тренировки дома

Выполнил Покрова Андрей,  
студент 21-А группы Корочанского  
сельскохозяйственного техникума



# Комплекс упражнений для развития мышц ног

# Тренировочное упражнение № 1

## Приседания с собственным весом

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу или чуть развёрнуты наружу.
2. Кисти расположите на талии или сложите в замок перед собой.
3. На вдохе плавно уйдите в присед, сгибая колени и чуть подавая корпус вперёд. Вес тела несколько смещается к пяткам, но носки от пола не отрываются.
4. На пару секунд задержитесь в нижней точке.
5. На выдохе так же плавно поднимитесь, выпрямляя колени. В верхней точке напрягите ягодицы и подтяните низ живота.
6. Повторите упражнение 15–20 раз в 3 подхода, отдыхая между подходами в течение 1 минуты.



# Тренировочное упражнение № 2

## Выпрыгивания из приседа

1. Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

2. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

3. Вернитесь в положении приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

1



2



# Тренировочное упражнение № 3

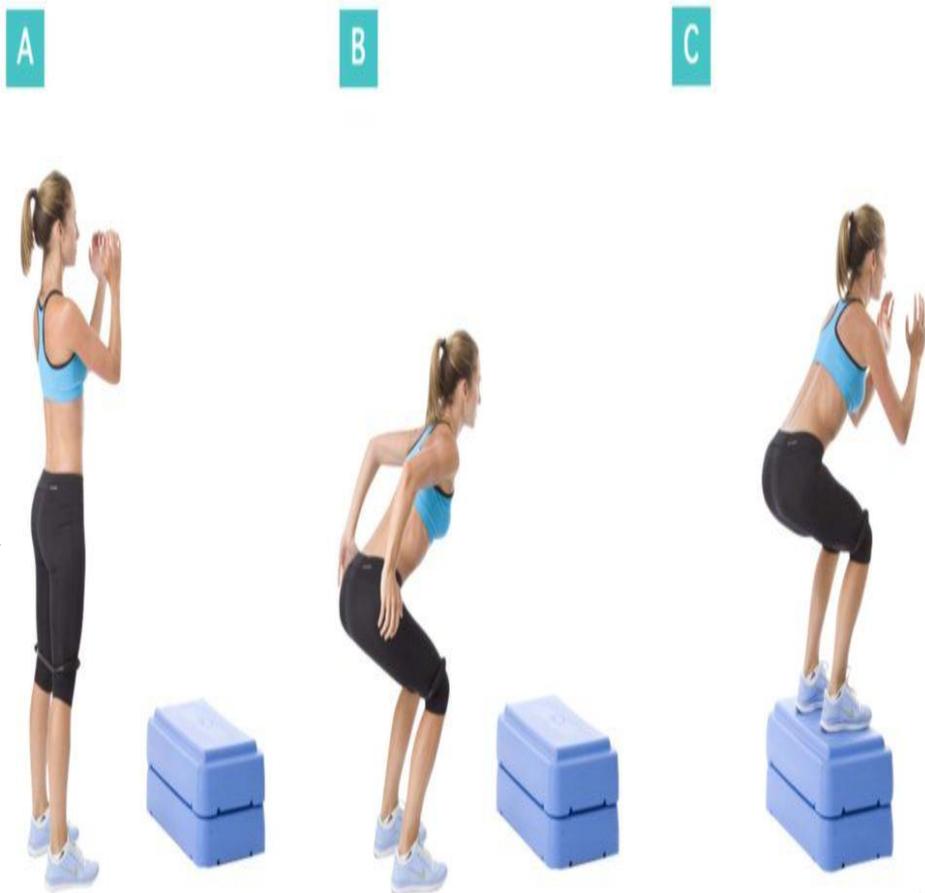
## Запрыгивания на тумбу

1. Сгибаем коленный сустав, руки отводим назад. Колени должны сохранять нейтральное положение. Не нужно выгибать их внутрь или разводить наружу. Это нарушит технику, что может привести к возникновению травм.

2. Мощным движением ног отталкиваемся от пола и делаем прыжок. При этом выполняем мах руками и немного подтягивая колени к груди.

3. Приземление должно быть мягким. Вес при этом распределяется по стопе равномерно. Глубина приседа в момент приземления на ящик такая же, как и на старте.

4. На тумбе делаем полное выпрямление коленных и тазобедренных суставов. Руки также расслабляются.



# Тренировочное упражнение № 4

## Боковой выпад

1. Исходное положение: ноги вместе, лопатки сведены, спина прямая, живот подтянут, взгляд перед собой. Расположите руки в таком положении, чтобы вам было удобно держать равновесие во время упражнения. Колени мягкие, расслабленные.
2. На выдохе сделайте широкий шаг правой ногой в сторону. Опустите стопу полностью на пол и переместите вес тела на правую (опорную) ногу. Немного наклонив корпус и отведя таз назад, сделайте глубокий присед так, чтобы бедро было почти параллельно полу.
3. Левая нога в этот момент представляет собой прямую ровную линию, колено подтянуто. Для этого шаг в сторону должен быть достаточно широким. Чем дальше вы отставляете ногу во время выпада, тем лучше задействуются ягодицы и мышцы внутренней поверхности бедра.
4. На выдохе энергично оттолкнитесь пяткой от пола и вернитесь в исходное положение. Затем повторите упражнение на эту же ногу 10-15 раз.

