**Група: М-2**

**Предмет: Фізична культура**

**Урок № 65 Дата: 19.03.2020**

**Модуль: *Футбол***

**Тренування ніг вдома**

Важливо пам'ятати, що м'язи ніг швидше адаптуються до навантажень. Крім того, це дуже велика м'язова група, тому для ретельного її опрацювання необхідно велика кількість повторень, а виконувати вправи бажано до відчуття печіння. Оптимальним вважається кількістю 10-15 повторень за підхід при використанні максимального обтяження.

Щоб досягти помітного ефекту, достатньо однієї інтенсивного тренування в тиждень.

Практично всі м'язи нижньої половини тіла працюють під час присідань – з обтяженням або без, вони обов'язково повинні входити в тренування ніг для чоловіків в домашніх умовах.

**Присідання виконати не складно:** встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки схрестіть на грудях або витягніть перед собою. На вдиху опускайтеся, згинаючи ноги в колінах до кута в 90 градусів, як ніби сідайте на стілець. Слідкуйте, щоб коліна не виходили за лінію шкарпеток.

Ще одна базова вправа – випади. Вихідне положення: ноги на ширині плечей, спина пряма, погляд вперед. Робимо великий крок робочої ногою, плавно і м'яко переносячи на неї вагу тіла. Стегно і гомілку робочої ноги утворюють прямий кут, а коліно другої майже торкається підлоги.

Як обтяження можна використовувати складальні гантелі, гирі і навіть пляшки та каністри з водою (від 2 до 6 літрів). Руки з гантелями опустіть вздовж тулуба, а якщо ви берете один предмет, тримайте його двома руками прямо перед собою.

Якщо для присідань і випадів використовувати додаткову вагу не обов'язково, особливо новачкам, то румунську станову тягу без гантелей або іншого інвентарю виконати неможливо. Встаньте рівно, а випрямлені або трохи зігнуті коліна з'єднайте разом. Рух виконується за рахунок відведення сідниць назад, повільно, а не ривком. Руки з гантелями вільно опустіть перед собою, після чого нахиляйтеся, зберігаючи природний прогин у попереку. Гантелі при цьому повинні ковзати по ногах до стоп.

**Присідання з витягнутими руками**- вправа, яка підходить для людей, які хочуть навчитися присідати або займаються вдома. Таке положення рук є найоптимальнішим для початківців. Станьте прямо, ноги на ширині плечей, носки розведіть трохи в сторони. Втягніть живіт і прямі руки витягніть вперед, щоб вони були паралельні підлозі. У попереку зберігайте природний прогин і напруження, спина повинна бути прямою. Зігніть ноги в колінах і присядьте до горизонтального положення стегон. Навантаження повинно бути на середину стопи, спину тримайте рівною і нахиліться вперед рівно на стільки, щоб тримати рівновагу. Опускаючись вниз робіть вдих, а вгору - видих. Намагайтеся не завалюватися вперед, назад або на будь-яку ногу. Потрібно відразу відточити техніку, щоб присідати рівно. Якщо даний варіант вправи здасться вам легким, спробуйте присідати з руками за головою.

******

