

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФОРМЫ НОГ

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2021

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФОРМЫ НОГ**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2021



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Форма ног зачастую огорчает не только женщин, но и мужчин. Отдавая предпочтение здоровому образу жизни с достаточным уровнем физической активности, и те и другие задумываются о привлекательности тела, возможной при развитии мускулатуры. В нашем случае – мускулатуры нижних конечностей. Если ставить реальные задачи, то атлетизм вполне может им помочь.

Удлинить ноги, изменить костную конструкцию, формирующую пропорции, невозможно никакими упражнениями. С помощью атлетической

гимнастики (с отягощениями) можно скорректировать в какой-то мере форму ног в нужном направлении. Объем увеличивается за счет увеличения и оптимального распределения мышечной массы, а уменьшается за счет уменьшения жировых отложений.

Упражнения выполняются с бодибаром (утяжеленная гимнастическая палка из металла) или штангой, но при их отсутствии возможна замена другими отягощениями (гантели, гири), резиновым жгутом.

Упражнения с отягощениями достаточно нагрузочны, что проявляется, как правило, в неприятных мышечных ощущениях на следующий день.

Для уменьшения размера этих последствий рекомендуется хорошо разминать ноги перед началом выполнения комплекса, а в день тренировки (перед сном) и на следующий день использовать контрастный душ (горячий-теплый) с сильным напором струи на наиболее болезненные участки ног, которые и покажут ваши проблемные зоны.

Упражнения 1-10 для ягодиц и бедер выполняются 20-25 раз с небольшими весами в два подхода, с паузой для отдыха в 30 секунд, если стоит задача уменьшить их объем.



Если, наоборот, объем надо увеличить, то повторите упражнение 8-10 раз с большим весом, требующим от вас значительных усилий, 3-4 подхода с паузой для отдыха 30 секунд.

Начинаем тренировки с одного подхода каждого упражнения, чтобы не травмировать мышцы и постепенно увеличивать до нужного количества, прибавляя не больше одного в неделю.

Ошибочное мнение, что чем больше мы тренируемся, тем быстрее будет эффект. Мышцы укрепляются и меняются в объеме не в процессе тренировки, а в процессе восстановления (отдыха).

Выбираем удобный для себя режим с одинаковым количеством дней отдыха между тренировками (1 или 2 дня) и приступаем к увлекательнейшему занятию - формированию красоты своего тела.

Только не торопитесь, всему свое время!

Во время одной тренировки делать все упражнения, представленные в комплексе для улучшения формы ног, нет необходимости. Выберите 4-5 упражнений, которые считаете важным для улучшения именно вашей формы ног и периодически их меняйте.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФОРМЫ НОГ

(исходное положение «стоя»)

Упражнения 1-4 предназначены для укрепления ягодичных мышц.

1. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, бодибар на плечах. Глубокие приседания, стараться стопы не сдвигать, колени не сводить.

Вернуться в исходное положение.



2. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, бодибар на плечах. Наклонить туловище на 45 градусов вперед с одновременным сгибанием ноги в коленном суставе, стараться пяткой дотянуться до ягодицы.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.

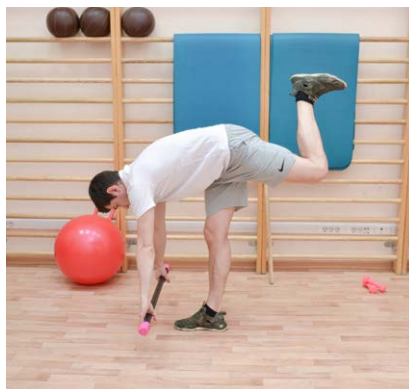


3. Ноги вместе, туловище в максимальном наклоне вперед, голова опущена вниз, бодибар в опущенных руках.

Поднять ногу назад-вверх, сгибая в колене, стараться пяткой дотянуться до ягодицы.

Вернуться в исходное положение

То же другой ногой.

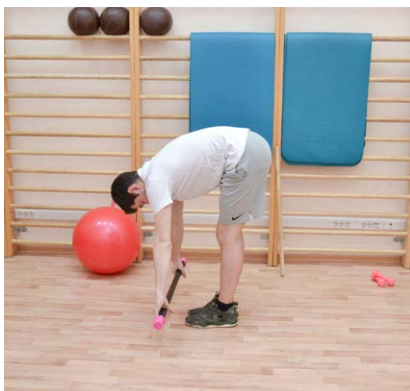


4. Ноги вместе, туловище в наклоне, голова опущена вниз, бодибар в опущенных руках.

Поднять ногу назад-вверх, сгибая в колене, с одновременным подъемом прямых рук на 45 градусов вперед, не поднимая головы.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



Упражнения 5-10 предназначены для укрепления мышц бедра.

5. Носки ног на бруске 5 сантиметров, стопы параллельны, бодибар на плечах.

Приседания по возможности до «прямого угла» (бедро параллельно полу).

Вернуться в исходное положение.



При X-образной форме ног и варусных стопах при выполнении упражнений без использования бруска, под внутренний свод стопы нужно положить брусок 1-1,5 сантиметров, при O-образной форме ног и варусных стопах – под наружный свод стопы.

6. Ноги на ширине плеч, бодибар за спиной внизу в руках, расставленных чуть шире плеч.

Приседания чуть ниже уровня колен с одновременном подъемом рук назад до максимально возможного уровня.

Стараться колени не сводить.

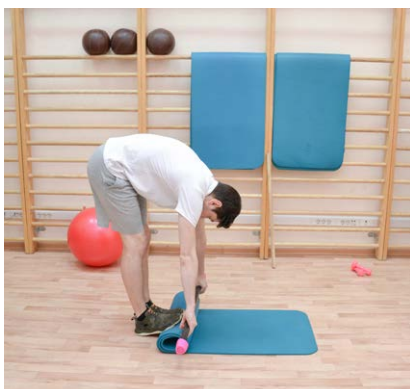
Вернуться в исходное положение.



7. Стоя на бруске 5 сантиметров, стопы вместе, туловище в максимальном наклоне вперед, голова в наклоне, бодибар внизу в руках, расставленных чуть шире уровня плеч, (колени, по возможности, не сгибать).

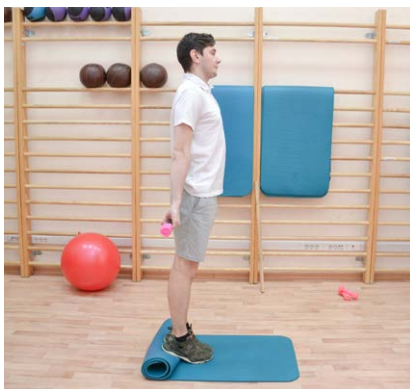
Подъем туловища до вертикального положения. Руки остаются выпрямленными.

Вернуться в исходное положение.



8. Пятки на бруске, стопы вместе, бодибар за спиной внизу в руках, расставленных чуть шире плеч. Приседания по возможности до «прямого угла» (бедро параллельно полу) с одновременным сгибанием рук в локтях до «прямого угла».

Вернуться в исходное положение.



9. Встать боком к любой опоре (от 20 до 45 сантиметров), прямая нога на опоре, бодибар на плечах.

Максимально возможный присед на опорной ноге.

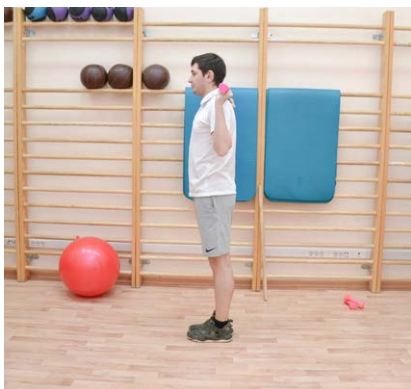
Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



10. Ноги вместе, бодибар на плечах. По возможности.

Попеременные выпады вперед (колени передней ноги «уходит» за линию стопы, задняя нога - прямая) с возвращением в исходное положение.



Упражнения 11-13 предназначены для укрепления мышц голени.

11. Носки на бруске 5 сантиметров, стопы вместе, бодибар на плечах. Подняться максимально вверх на носках, не сгибая колен. Вернуться в исходное положение.

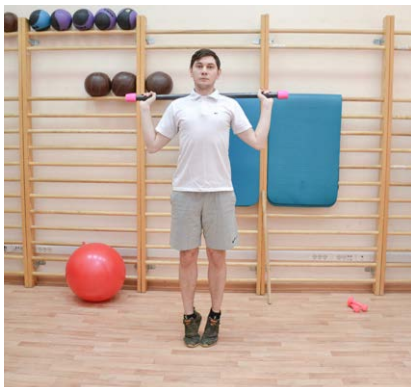
Повторить с различным расположением стоп: параллельно, носки врозь, носки внутрь.





12. Ноги вместе, бодибар на плечах.

Подскоки на месте на прямых ногах (с поворотами, с продвижением вперед, назад, в стороны).



13. Бодибар на плечах, ходьба, по возможности не сгибая колен от 5 до 10 минут: на носках, на пятках, на внутреннем, наружном своде стоп.





Для увеличения объема голени отягощение подбирается таким образом, чтобы с заметным, почти предельным усилием было возможно выполнить 10-12 повторения в 2-3 подходах в каждом упражнении.

Для уменьшения объема голени вес отягощения следует сократить, а число повторений упражнения - увеличить до 25-30, сделав один подход.

Для улучшения формы икроножных мышц с внутренней стороны и заполнения имеющейся кривизны голени, при выполнении упражнения № 11 стопы располагайте пятками вместе, носками врозь.

Для улучшения формы ног с внешней стороны – носками вместе, пятками врозь.

При проработке заданий поверхности голени, стопы располагаются параллельно друг другу.

Как у женщин, так и у мужчин, у которых остается довольно большое пространство между бедрами в положении «стоя ноги вместе», создавая впечатление кривизны ног, возможно устранение этого недостатка за счет увеличения мышечной массы на внутренней части бедра.

За счет увеличения мышечной массы возможно устранение или значительное уменьшение этого недостатка при выполнении упражнений с утяжелителями для ног.

14. Ноги расставлены максимально широко, стопы отведены кнаружи, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Приседания широко разведя колени (бедро к голени под прямым углом) 3 подхода по 12 повторений, отдых по необходимости между подходами 30-60 секунд.

Вернуться в исходное положение.



15. Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Соединить колени в полуприсяде, максимально напрягая соприкасающиеся поверхности бедер, 2 подхода по 15 повторений, отдых по необходимости между подходами 30-60 секунд.

Вернуться в исходное положение.



16. Ноги чуть шире уровня плеч, стопы параллельны.

Соединив колени в полуприседе, пружинистые покачивания в полуприседе, максимально напрягая соприкасающиеся поверхности бедер 3 подхода по 15 повторений, отдых по необходимости между подходами 30-60 секунд.

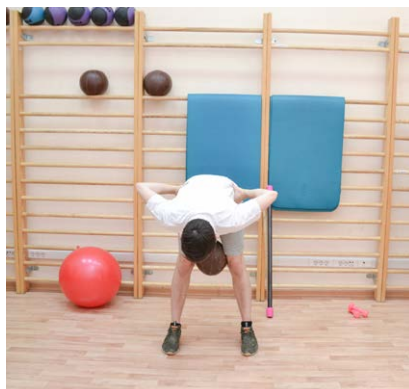
Вернуться в исходное положение.



17. Между коленями любой мяч диаметром от 20 до 30 сантиметров, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Наклонить туловище максимально вперед с одновременным сдавливанием мяча коленями. 6-8 раз по 5-10 секунд, отдых по необходимости между подходами 30-60 секунд.

Вернуться в исходное положение.



18. Ноги вместе, руки в стороны, на уровне плеч или с боковой опорой.

Пружинящие отведения ноги в сторону-вверх с максимальной амплитудой. 3 подхода по 15 повторений, отдых по необходимости между подходами 30 секунд.

То же другой ногой.



19. Стойка на коленях, колени на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Сесть на пол между стопами. 1 подход, 10-15 повторений.

Вернуться в исходное положение.



20. Стойка на коленях, колени на ширине плеч, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Отвести ногу в сторону на носок, полностью выпрямив колено, не прогибаясь в пояснице. 1 подход 15 повторений.

Вернуться в исходное положение.

То же другой ногой.



При кривизне ног, имеющих Х-образную форму, некоторая корректировка возможна за счет занятий велосипедным, лыжным, конным спортом.


При О-образной форме корректировка достаточно сложна, но этот дефект можно скрыть за счет формирования необходимой походки: разведите носки в стороны немного больше обычного, а пятки ставьте на одну воображаемую прямую линию.



*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm