Тема: обязательные элементы. Подскоки, амплитудные махи ногами.

махи ногами — это группа сходных упражнений, которые используются в фитнесе и бодибилдинге для укрепления мышц и похудения. Существует множество вариаций махов. Все они прокачивают в основном ягодичную и бедренную мускулатуру. В зависимости от режима выполнения одно и то же упражнение может оказывать массонаборный или жиросжигающий эффект.

**Рекомендации по выполнению махов**

Махи ногами могут использоваться и новичками, и опытными атлетами. Чтобы упражнение принесло максимум пользы, нужно придерживаться следующих правил:

* Точно выполнять все технические элементы упражнения. Совершая ногой маховые движения, нужно следить, чтобы туловище оставалось ровным и неподвижным. Двигаться должна только рабочая нога, причем ее нельзя сгибать в колене, иначе с ягодичных мышц уйдет часть нагрузки.
* Делать минимум 3 подхода по 15 повторений каждой ногой.
* Контролировать процесс дыхания. В силовых упражнениях выдох делается в фазе напряжения, вдох — в фазе расслабления.
* По мере укрепления мышц увеличивать нагрузку, понемногу добавляя повторения или используя отягощения.
* Включить в программу тренировок разнообразные вариации махов, чтобы полнее проработать мускулатуру.

Этот вид упражнений подходит для быстрого разогрева мышц перед фитнес-тренировками. Его включают в комплексы упражнений для утренней зарядки и используют в тренировках для похудения. Махи ногами для похудения нужно выполнять в быстром темпе и делать много повторений, в среднем, 3-4 подхода по 20 повторений каждой ногой. В силовых тренировках махи ногами выполняются ближе к концу занятия, после приседаний, выпадов и жима ногами в тренажере.

В свои фитнес-тренировки нужно включить разные вариации махов, чтобы прокачать все участки ягодичной мускулатуры и проработать бедра со всех сторон. Выполнять упражнение можно без спортивного инвентаря, с отягощением и на тренажерах.

Для прокачки средних и малых ягодичных мышц нужно делать махи в стороны. Техника выполнения:

* Принять положение стоя. Выровнять спину. Для устойчивости можно взяться руками за опору.
* Отвести ногу в сторону. Носок направить вперед. Не вращать ногу кнаружи, не раскачивать корпус и не поворачивать таз.
* Подконтрольным движением вернуть ногу обратно.
* Сделать 15-20 повторений.

Махи ногой назад можно выполнять в положении стоя или на четвереньках. Оба способа выполнения сосредотачивают нагрузку на ягодичной области. Если [упражнение](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/) выполняется стоя, нужно следить, чтобы корпус не наклонялся вперед, а в пояснице не было прогиба. Рабочая нога должна быть выпрямлена. Не нужно уводить ее слишком далеко назад, от этого нагрузка на ягодицы не увеличится. Если нога отклоняется назад под большим углом, движение начинает осуществляться за счет напряжения мышц нижней части спины.

Выполнение махов ногой назад в позе на четвереньках:

* Встать на четвереньки. Колени раздвинуть на ширину таза. Согнутые локти поставить на пол на ширине плеч.
* Одну ногу вытянуть назад и полностью выпрямить. Поднять ногу. Достигнув верхней точки, произвольным усилием дополнительно напрячь ягодицы и зафиксировать положение на несколько секунд.
* Опустить ногу.
* Повторить 10-15 раз.

Если делать маховые движения, поднимая ногу перед собой, можно прокачать бедра, улучшить эластичность коленей и укрепить мышцы живота. Упражнение выполняется в положении стоя. Чтобы легче было сохранять равновесие, нужно придерживаться за опору, встав к ней боком. Нога, выполняющая махи, должна быть полностью выпрямлена. Поднимать ее нужно прямо перед собой, стараясь увести на максимальную высоту.

Махи ногой лежа на боку действуют на мышцы практически так же, как махи в сторону, выполняемые стоя. Они затрагивают средние и малые ягодичные мышцы, в меньшей мере косые мышцы живота, мышцы-выпрямители туловища и некоторые бедренные мускулы. Техника:

* Лечь на правый бок. Опереться на правый локоть. Левую руку вывести вперед перед туловищем и положить ладонь на пол. Обе ноги выпрямить. Можно чуть согнуть правую (нерабочую) ногу — это добавит устойчивости.
* Поднять выпрямленную левую ногу высоко вверх. Перемещать ногу строго вертикально, не отклоняя ни вперед, ни назад.
* Опустить ногу.
* Сделать по 10-15 махов на правом и левом боку.

Если во время подъема ноги отклонять ее назад и направлять пятку в потолок, можно заставить сокращаться большие ягодичные мышцы. И наоборот, отводя ногу вперед и повернув к потолку носок, можно сместить нагрузку ближе к передней части таза.

1