

Упражнения для укрепления мышц ног вернут телу тонус, позволят увеличить нагрузку и избавят от болей, вызванных низкой активностью. Малоподвижный образ жизни — главное показание для такой гимнастики.



Составитель: врач -ортопед

**Квочина Юлия  
Николаевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, пр-т Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: [pmckursk.ru](http://pmckursk.ru)

Адрес электронной почты:

[pmc-kursk@yandex.ru](mailto:pmc-kursk@yandex.ru)

«Курский областной центр  
психолого-педагогического,  
медицинского и социального  
сопровождения»

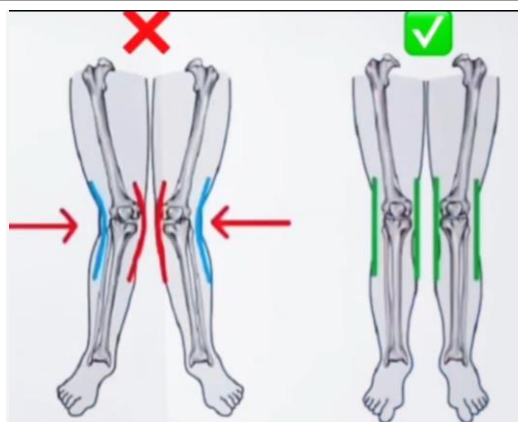
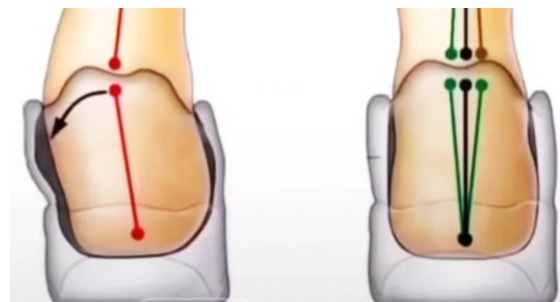


**«Полезные  
упражнения  
для ног»**

Курск

## Почему тренировка ног самая важная?

Она развивает силу, скорость и стабильность. Мышцы ног поддерживают баланс нашего тела, делают его более устойчивым. Укрепление ног поможет повысить результаты в других видах спорта. Как правило, в каждом виде спорта нужны сильные, выносливые ноги.



Тренировка ног каждый день может быть излишней нагрузкой. Для оптимальных результатов рекомендуется тренировать ноги 2-4 раза в неделю с интервалами для восстановления. Правильное питание: После тренировки обязательно употребляйте питательные продукты, чтобы поддержать рост и восстановление мышц.



## Зачем нужно тренировать ноги?

Ноги состоят из подколенных сухожилий, квадрицепсов, ягодиц и икр — в них находятся одни из самых крупных мышц в вашем теле, и их тренировка может помочь вам сжигать калории, ускорить обмен веществ и нарастить сухую мышечную массу