

Trening nóg – bardzo ważny, często pomijany

Zdarza się, że nogi, jako grupa mięśniowa bywają pomijane podczas treningu siłowego. Ma to miejsce nie tylko wśród absolutnych amatorów i początkujących, ale zdarza się również (rzadziej) w przypadku osób, które mają dużo większy staż treningowy.

Dlaczego tak się dzieje?

Ci, którzy pomijają trening nóg wychodzą z założenia, że szkoda na to czasu, ponieważ i tak przez większość czasu nie widać ich pod spodniami. W dodatku sądzą, że nie są aż tak „przydatne” wizualnie w miejscach publicznych, jak klatka piersiowa, czy biceps.



przysiady ze sztangą – fot. AeroFitness

Pomijanie treningu nóg, to jeden z największych błędów, jakie można popełnić na siłowni

Nogi, to jedna z największych grup mięśniowych!

Dysproporcje sylwetki wynikające z zaniedbania treningu nóg to tylko wierzchołek góry lodowej. Oprócz tego, prowadzi to do sytuacji, w której może brakować odpowiedniej stabilizacji i siły podczas wykonywania innych ćwiczeń.

Mięśnie takie jak czworogłowy, dwugłowy, czy pośladkowy biorą udział w wielu innych ćwiczeniach.

W dodatku dobrze wytrenowane nogi to większy komfort w wykonywaniu innych, codziennych czynności – takich jak wchodzenie po schodach, **bieganie**, czy przenoszenie cięższych przedmiotów.

Biegacze twierdzą, że sam fakt biegania rozwija mięśnie nóg, więc podczas treningów siłowych mają skłonność do ich pomijania. Jest zupełnie odwrotnie! Owszem, bieganie wpływa na rozwój mięśni nóg, jednak pracują one w inny sposób, zaangażowany jest inny rodzaj włókien mięśniowych.

Jeśli celem i pasją danej osoby jest bieganie, przetrenowanie nóg na siłowni może być w pewnym stopniu pomocne.

Dobrym przykładem będą tutaj sprinterzy, którzy trenują nogi bardzo intensywnie i nigdy ich nie pomijają.

Odwrotnie natomiast nie ma to sensu – kulturyści nie rozwijają nóg za pomocą biegania.

Często zachodzi pytanie – jak trenować nogi. Z dostępnych rozwiązań najlepiej sprawdzą się dwa: możemy ćwiczyć nogi na przemian z górą ciała (na przykład na zmianę podczas sesji treningowych), lub dla bardziej zaawansowanych w treningu dzielonym, wydzielamy jeden dzień tylko na nogi.

Łącząc trening nóg w dniu z innymi partiami, nie jesteśmy w stanie wykonać takiego treningu dobrze. W przypadku osób bardziej zaawansowanych warto wykonać trening nóg osobno.

Podstawowy trening nóg

Ćwiczeń siłowych, w których możemy zaangażować nogi jest bardzo dużo. Oto najważniejsze z nich:

- przysiady ze sztangą na barkach (angażujemy: m. czworogłowy uda, pośladki, m. dwugłowy uda)
- przysiady głębokie ze sztangą na barkach (tutaj angażujemy bardzo mocno pośladki, m.

Trening nóg – bardzo ważny, często pomijany

- dwugłowy uda, m. czworogłowy uda)
 - przysiady ze sztangą na suwnicy
 - wykroki z hantlami (m. czworogłowy uda, pośladki)
 - martwy ciąg na prostych nogach (m. dwugłowy uda)
 - wypychanie nogami platformy (m. czworogłowy uda)
 - uginanie nóg na maszynie (m. dwugłowy uda)
 - prostowanie nóg na maszynie (m. czworogłowy uda)
 - wspięcia na palce (m. łydki) lub wypychanie platformy palcami (m. łydki)

Nogi angażujemy również bardzo mocno wykonując takie ćwiczenia jak martwy ciąg, martwy ciąg sumo.

W trening możemy również włączyć ćwiczenia angażujące m. przywodziciele i m. odwodziciele.