**Упражнения на ноги в пауэрлифтинге**

**Подъемы на носки сидя**

Подъёмы на носки в положении сидя являются замечательным упражнением для эффективного развития мышц голеней. Польза от такого упражнения очевидна. Например, в бодибилдинге, такие упражнения, вместе с подъёмами стоя считаются базовыми для полноценного процесса развития икроножных мышц. Выполняя такие подъёмы, мы воздействуем на икры непосредственно, заставляя сокращаться камбаловидные мышцы. Это, соответственно, увеличивает и массу и силу этих мышц. Увеличение камбаловидной мышцы, из-за её расположения на задней части голени, приводит к очень заметному увеличению общего объёма икр.

**Приседания с гирями**

Приседания с гирями – это на самом деле замечательный способ развития мышц ног и главной особенностью этого упражнения является именно конструкция самой гири. Довольно небольшой вес удерживаемой спереди гири снимет нагрузку с вашей спины и коленей, позволит правильно выполнить упражнения. Если у вас имеются какие-либо проблемы с гибкостью или подвижностью, с развитием туловищных мышц, подобные упражнения очень хорошо подойдут для вас.

**Швунг жимовой**

Пожалуй, вряд ли найдётся что-то такое, что волновало бы множество атлетов, так как предстоящие подходы с максимальным весом, тяжёлых приседаний или же становой тяги. Очень многим спортсменам хорошо знакомо это ощущение некоторого волнения или даже страха перед тяжёлыми подходами или же изнурительными упражнениями на большое количество повторений. Одним из таких «волнительных» упражнений, безусловно, является Швунг жимовой. Это упражнение основано на движении, взятом из тяжёлоатлетического арсенала. Швунг жимовой является упражнением базовым, дающим нагрузку на все группы мышц.

**Сгибания ног лежа на тренажере**

Большинство спортсменов переходят к выполнению упражнения на сгибание ног в межсезонье.  
Разберём технику выполнения.

**Выпады со штангой**

При выполнении **выпадов со штангой**, умеренному риску подвергается поясница, поэтому в этой области необходимо быть аккуратным и выполнять движения плавно и равномерно, с правильной техникой, не подвергая поясницу чрезмерным нагрузкам.  
Область эффективного воздействия упражнения распространяется на такие группы мышц, как задние мышцы бёдер (разгибатели), а также передние мышцы, разгибающие колени и сгибающие бёдра.

**Жим ногами**

Жим ногами, используя специальный тренажёр – станок – это на самом деле очень полезное упражнение, которое всецело можно считать базовым, потому как при выполнении жима ногами, нагрузка распределяется сразу на несколько суставов. Это такие суставы, как коленный, голеностопный и тазобедренный.  
При выполнении жима ногами, спортсмен выжимает вес на специальной платформе, используя только силу своих ног. При этом мышцы спины практически не испытывают нагрузки, что делает это упражнение идеально подходящим также людям с травмами в области спины.  
**Жим ногами** это, прежде всего, отличная альтернатива приседаниям. Но, он является таковым только тогда, когда нас интересует сугубо накачка ног и ничего другое. В этой особенности заключается одновременно и минус и плюс данного упражнения. Ведь с одной стороны, укреплять спину с помощью жима ногами не выйдет, однако, с другой стороны, как упоминалось выше – жим ногами исключает возможные травмы спины.

**Приседания на скамью**

**Приседания на скамью** многие тренеры рекомендуют для скорейшего освоения техники приседаний. Это упражнение позволяет освоить глубину седа, а также научиться контролировать положение таза и расположение коленей. Более опытные спортсмены используют приседания на скамью для освоения большего веса в обычных приседаниях, поскольку на штангу вешается на 20-30 кг больше максимального.