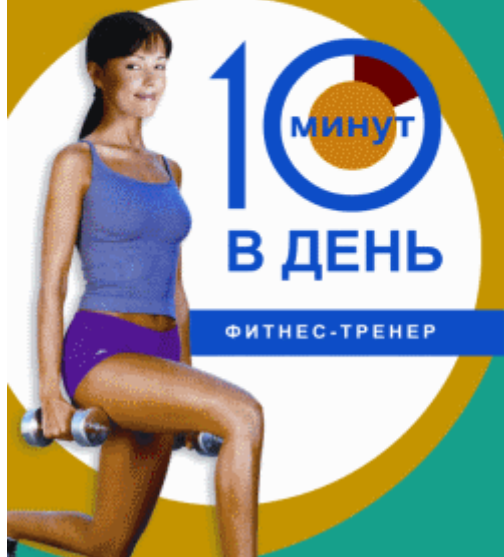


**ТРЕНИРУЕМ
МЫШЦЫ
НОГ И ЯГОДИЦ**



10
минут
В ДЕНЬ

ФИТНЕС-ТРЕНЕР

Люси Бурбо
Тренируем мышцы ног и
ягодиц за 10 минут в день

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182481
Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день: Феникс; Ростов н/Д; 2005
ISBN 5-222-05984-7

Аннотация

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
КАКОВ ОН – ЭТАЛОН КРАСОТЫ ЖЕНСКИХ НОЖЕК	5
ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ НОГ И ЯГОДИЦ	8
Восемь упражнений для сексуальной формы ягодиц	8
Шесть упражнений для идеальной формы ягодиц	18
Шесть выпадов для великолепной формы ног	24
Пилатес и прекрасные ножки	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Люси Бурбо

Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день

ВВЕДЕНИЕ

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодиц. Но повторюсь, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо упругой, округлой, подтянутой попки и стройных ножек в мини юбке. Вот-вот! Сокровища лежат у нас всех под ногами, а мы ленимся нагнуться и поднять.

В самом деле, сексуальная попка и стройные ножки это поистине бесценный капитал, который перевернет вашу жизнь покруче, чем миллионный выигрыш в лотерею. Так может пора прекратить уныло разглядывать себя в зеркало и приступить к активным действиям по улучшению внешнего вида ваших ножек.

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас.

Она поможет вам подкорректировать и усовершенствовать, пожалуй, самые сексуальные части вашего тела – попку и ножки. Расскажет о питании и диетах. Поможет объявить войну самому злейшему недругу наших ног – целлюлиту.

С помощью предложенных комплексов упражнений вы обязательно станете обладательницей суперклассных ножек. Хотя, конечно, придется попотеть. А кто сказал, что красота не требует жертв?

КАКОВ ОН – ЭТАЛОН КРАСОТЫ ЖЕНСКИХ НОЖЕК

Во все времена красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. В периоды расцвета древнегреческой цивилизации идеалом женской красоты считались прямые ножки совершенной формы. Для того, чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями. Но не только. В Древней Греции с началом бурного развития косметологии те, кто хотел иметь ухоженные ножки, обращались за помощью к «косметам» – людям, чьей профессией был подбор разнообразных средств для борьбы с изъянами внешнего вида ног.

Если копнуть поглубже в историю, то на взгляд нашего современника ножки первобытных красавиц и вовсе не отличались изяществом и грацией. Но если женские фигурки были запечатлены наскальными рисунками сотни тысяч лет назад, значит мужчины той эпохи восхищались короткими и мускулистыми ногами женщин, покрытыми загорелой кожей.

Как бы ни менялись идеалы, критерии и каноны красоты, одно не вызывает сомнения – во все времена женские ножки являлись предметом глубочайшего восхищения и объектом самого пристального внимания со стороны мужчин. Трубадуры слагали баллады, рыцари сражались на многочисленных турнирах; женским ножкам посвящались стихи и песни; скульпторы отражали их красоту в граните и мраморе; чтобы только одним глазком взглянуть на изящество стопы, мужчины совершали безумные поступки.

Чем больше развивался прогресс, тем быстрее менялось понятие красоты. С появлением одежды и обуви, стало возможным говорить об ухоженности и изящности ножек.

В Древнем Египте, например, женщины всю использовали растительные масла для увлажнения и смягчения кожи ног. Самыми красивыми и ухоженными считались ножки с оливковым загаром, шелковистые и мягкие. Именно в эпоху возникновения первых древних государств, женщины стали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для лечения или ухода за ногами. Для красавиц тех эпох культ сильных, тренированных, пропорциональных ног стал обязательным эталоном красоты.

Но дальше всех в этом вопросе пошли древние римляне. Всем известен исторический факт о том, что аристократки Рима ежедневно принимали ванны из ослиного молока. Отбеливание кожи ног молоком, да и всего тела, считалось обыденным при императорском дворе. Для этих целей даже содержали огромное стадо ослиц. Чтобы кожа ног была упругой, эластичной и красивой стали создаваться первые бани – термы. Эти заведения породили настоящий культ ухода за своим телом. По сравнению с гречанками красавицы Рима не только совершенствовали форму ягодиц и бедер, но и ухаживали за ними, чтобы добиться совершенной красоты. Именно римляне доказали человечеству целительное воздействие горячей воды и пара.

Но проходили века и появлялись совершенно новые эталоны красоты. Господство инквизиции и внедрение христианской морали, осуждающие все сексуальные стороны человеческой жизни, привели к пересмотру представлений о красоте женского тела, а также к смене моды в одежде и обуви. Полагалось скрывать ножки под длинными многослойными одеждами. Да и на смену чувственным пышным женским формам, пришли изящество и хрупкость.

В средние века длинная и узкая стопа, особенно обутая в узкие туфли с длинными носами, вызывала восторг у мужчин.

Возврат к поклонению женским ножкам начался в эпоху Возрождения. После XVIII века, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. Вот почему возникли кринолины – специальные каркасы, закрепляющиеся на талии. Несколько юбок надетых поверх

кринолина, подчеркивали красоту бедер и открывали мужскому взгляду изящные стройные щиколотки.

Маленькие ножки в атласных туфельках вынуждали восхищенных мужчин слагать оды женским ножкам.

В XIX веке возникли турнюры, позволяющие открывать ножки сзади. К тому же такие платья легкими линиями очерчивали всю женскую соблазнительность.

XX век нанес шоковый удар пуританским и консервативным взглядам обывателя. Он просто перевернул понятие о женской красоте. Эту, прежде скрытую одеждой, часть тела женщины начали обнажать, укорачивая длину юбок и платьев.

Когда в период Первой мировой войны основные тяготы жизни легли на женские плечи, для практичности появились брюки. А с появлением брюк, многие стали еще больше заботиться о красоте ног. Как известно, под узкими брючками ничего не скроешь, поэтому модницы, мечтающие надеть брючный костюм, добивались стройности ног. Постепенно возникал так называемый «мальчишеский стиль», для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Наверно тогда и появилось понятие – диета. Женщины с их помощью и с помощью гимнастики пытались придать своим ногам максимальную худобу.

В 30-е годы пришла мода на женственность. Чтобы продемонстрировать округлости бедер и визуально удлинить ноги, женщины носили длинные юбки, плотно прилегающие к талии и бедрам и расширяющиеся книзу.

Особой вклад в формирование эталонов и идеалов женской красоты внес зарождающийся в то время Голливуд. Именно он, создав культ загорелого тела, позволил женщинам открыть эру смелых купальников, коротких шорт и вечерних платьев с высокими разрезами, открывающими ноги.

Бунтарство 60-х годов XX века подарило миру «мини». Несмотря на шок, мини-юбки за короткий срок завоевали симпатии большинства женщин всего мира, а мужчинам подарили возможность лицезреть красоту ножек. Но мини обязывали свою хозяйку серьезно заняться формами и внешним видом ног. Именно в этот период косметология начала свое стремительное восхождение. Активная реклама средств, предназначенных для ухода за ногами, открыла всему миру кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Длину и красоту ног специально старались подчеркнуть высокими каблуками и «мощными платформами».

В наши дни, когда мода особенно безжалостна к женщинам и постоянно соблазняет великолепными бикини, супер короткими юбками и шортами (чуть ли не в виде нижнего белья), обтягивающими и узкими брючками, все труднее скрыть несовершенство ног. Современную стильную женщину отличает обязательный уход за ногами. Да и выбор средств в наше время просто впечатляет: начиная от косметики, фитнеса и заканчивая радикальными методами пластической хирургии. О многих из этих средств наши далекие предки даже не могли и мечтать. Конечно, понятие красоты вещь довольно относительная, как в поговорке «Что русскому хорошо, немцу – смерть». То есть, сколько много стран и народностей со своими культурами, столько и мнений по поводу размеров и форм. Например, в некоторых странах женская ножка должна напоминать чуть ли не ласту для плавания, а в некоторых наоборот, чем меньше, тем лучше. Меня всегда интриговала сказка про Золушку, пока я не увидела маленькие (очень безобразные, на мой взгляд) ножки китаянок.

Существуют даже народности, у которых бытует мнение, чем безобразнее и толще женская нога, тем она прекраснее. Их окружают всеобщей любовью и восхищением, их почитают и выставляют на обозрение. Тогда как стройные и красивые (по нашим меркам) ножки – осуждаются и вызывают непонимание.

На островах Тихого океана женская красота воспринимается даром дьявола, а нормальные, красивые ножки считаются карой не только для обладательницы, но и для всего племени.

Конечно, нам европейцам сложно смириться с варварским подходом некоторых народов. Скажите-ка мне, как можно назвать метод уменьшения стопы у китайцев: маленькую девочку обувают в деревянные колодки, которые не позволяют ножке нормально расти. Зачем такие садистские методы? Но у китайцев большая стопа ассоциируется с принадлежностью к простонародью. Да и семяющая походка, которая вырабатывается в результате ношения такой обуви, считается очень сексуальной.

Европа также не очень отличается от Азии. Например, в Англии ценятся худые фигуры на грани истощения. Мало того, считается изысканной бледная, до синевы, кожа. А шарм ассоциируется с плоским задом и узкими бедрами.

Мода модой, но она внесла огромную лепту и в жизнь русских женщин. Если вспомнить стихи русских классиков, живопись Кустодиева и Врубеля, то понятно, что русская женщина никогда не страдала от избыточной полноты или дородности. Меня, например, всегда привлекала картина «Чаепитие купчихи». Вот где красота: румянец, гладкость кожи, а цвет – прямо кровь с молоком, и ни одной морщинки. Но веяние модных западных ветров заразили и русскую женщину. Не осознавая, что европейская генетика и русская – понятие несовместимые, наша женщина «как в омут с головой» ринулась испытывать на себе раздельное питание по методикам западных диетологов и в аэробику. Я не отрицаю, что иметь стройные ноги – это прекрасно, но куда денешь полноватые щиколотки и не совсем изящные колени, а ведь это национальные особенности фигуры русской женщины, особенно в глубинке. Как видите эталоны красоты во всем мире разные.

Я не зря вставила в книгу этот маленький экскурс истории, потому что из него ясно видно, каким богатством может обладать женщина, если будет уделять должное внимание этой самой прекрасной части своего тела. Ведь во все времена мужчины восхищались, любили, воспевали именно наши ножки. Мы обладаем поистине огромнейшим капиталом, так почему бы не беречь его так, как к примеру хороший банк бережно относится к своим деньгам.

Конечно, невозможно изменить то, что дала нам природа. Например, добавить ногам лишние сантиметры. Но привнести изюминку, шарм и сексуальность нам вполне по силам. Мы вполне можем убрать лишние складочки, подтянуть попку, придать коже гладкость и шелковистость. Ну и подумайте сами, как скучно будет в мире, если все ножки будут только мировых стандартов, как у топ-моделей. Пусть даже ваши ножки и не идеальны. Фитнес-индустрия предлагает столько секретных программ, которые помогут вам сделать ваши ноги не только самой эротичной частью вашего тела, но и позволит носить любую самую смелую одежду, позволит с гордостью выставлять ваши ноги на всеобщее обозрение.

У формулы успеха, которую я вам предлагаю, есть несколько составляющих: во-первых, суперэффективные комплексы упражнений; во-вторых, не менее эффективные кардиоупражнения, позволяющие по максимуму сжигать лишние жиры; и в-третьих, правильное питание. Можно добавить, и в-четвертых – хороший уход. Согласитесь, не так уж сложно, зато результат оправдает все ваши лучшие ожидания.

ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ НОГ И ЯГОДИЦ

Восемь упражнений для сексуальной формы ягодиц

Вас не устраивает форма ваших ягодиц? Вы сетуете на то, что у вас плоский зад, а это уже не модно? Не беда, вы можете все изменить! Да и кто собственно заставляет вас иметь такие ягодицы, когда фитнес-индустрия давно уже позаботилась об этом и разработала очень эффективные программы для коррекции вашей фигуры.

Про ягодицы часто говорят, что это самая неподатливая часть тела. Что мы генетически запрограммированы на отложение жира на ягодицах и бедрах, потому качать их чуть ли не «мартышкин труд». Казалось бы, все правда. Но тогда почему практически все фитнес-дивы могут похвастаться своими идеальными формами в этой части женского тела? Да потому, что давно уже взяли на вооружение многие секреты фитнес-тренинга. А главный секрет заключается в том, чтобы увеличить приток крови к ягодицам. Так как жир разрушает гормон адреналина, необходимо во много раз увеличить его доставку в эту область, а сделать это можно только за счет увеличения притока крови. Другими словами говоря, для эффективной прокачки ягодиц, необходимо выполнять не одно-два упражнения, как на другие мышцы (для сравнения: для тренинга груди достаточно выполнять жим лежа и разведение рук с гантелями), а много больше – до десяти.

Причем, желательно, чтобы упражнения были разбиты на пары по принципу комбинированных сетов, когда одно упражнение выполняется с весом, другое – без. Такие сеты наносят особенно мощный и сокрушительный удар по лишним отложениям жира. Данная программа как раз и основана на таком принципе.

На первый взгляд программа не представляет из себя ничего необычного: те же выпады, те же приседания, те же прыжки. Но это только на первый взгляд. Все эти упражнения потребуют от вас большого напряжения сил. Дело в том, что ягодицы представляют собой часть комплекса мышц ног. Потому любое упражнение на ягодицы, все равно включает в работу мышцы передней, задней поверхности бедер и даже икры. А чем больше мышц задействовано, тем больше энергорасход. Рекомендуем тренироваться в таком режиме два месяца по две тренировки в день, остальные мышцы ног старайтесь прокачивать за третью тренировку в неделю, причем делайте не больше одного-двух упражнений по 3 сета в каждом.

Программа тренинга

Сначала выполните разминку: можно в течение пяти-десяти минут попрыгать на скакалке; можно выполнить энергичную ходьбу на месте и махи ногами, а можно растянуть мышцы ног, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.

После разминки переходите к выполнению упражнений в указанной последовательности. Каждый комби-сет, состоящий из пары упражнений, выполните 3 раза и только после этого переходите к следующему комби-сету.

В каждом комбинированном сете вы работаете по такой схеме: сначала упражнение с отягощением, затем – упражнение с весом собственного тела.

Что касается веса. Если вы планируете тренироваться в зале, то с успехом используйте штангу и гантели; если ваши тренировки будут проходить дома, то штангу вам заменят гантели.

Вес подбирайте следующим образом: для становой тяги и для приседаний найдите такой вес, с которым вы сможете сделать 10–12 повторов (2–3 сета); для ходьбы выпадами и степ-шага подберите вес поменьше – чтобы выполнить 12–15 повторов (2–3 сета); при работе с собственным весом доведите число повторов до 20 (3–4 сета). Паузы между комби-сетами не должны превышать сорок секунд, то есть комплекс следует выполнять в бодром темпе. Если вы новичок, начните с выполнения 1–2 сетов; постепенно доведите количество сетов до рекомендуемого.

1 комби-сет: приседание со штангой – плие-приседание.

2 комби-сет: становая тяга – подъем ног в положении лежа на фитболе (в домашних условиях можно выполнять лежа на полу).

3 комби-сет: ходьба выпадами – приседание с прыжком.

4 комби-сет: степ-шаг – обратные выпады.

Упражнение 1

Приседание со штангой

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы слегка развернуты наружу, спина прямая, взгляд направлен строго прямо перед собой. Возьмите штангу так, чтобы гриф лежал у самого основания шеи.



Вдохните, задержите дыхание и начинайте сгибать колени. При этом таз отводите назад, будто хотите присесть на воображаемый стул. Внимание! Не меняйте направление взгляда. Опускайтесь до параллели бедер с полом. Из нижней позиции без остановки начинайте подъем. Когда пройдете самую тяжелую фазу подъема, выдохните. Выпрямитесь.



Упражнение 2

Плие-приседание

Расставьте ноги пошире, стопы максимально разверните в стороны (как в первой позиции). Руки на бедрах, спина абсолютно прямая, подбородок приподнят. Напрягите мышцы пресса и, сохраняя спину идеально прямой, медленно выполните плие – до параллели бедер с полом. Без паузы в нижней точке амплитуды начинайте подъем. Выпрямитесь, оставляя колени слегка согнутыми. Из этого положения выполните новый повтор.

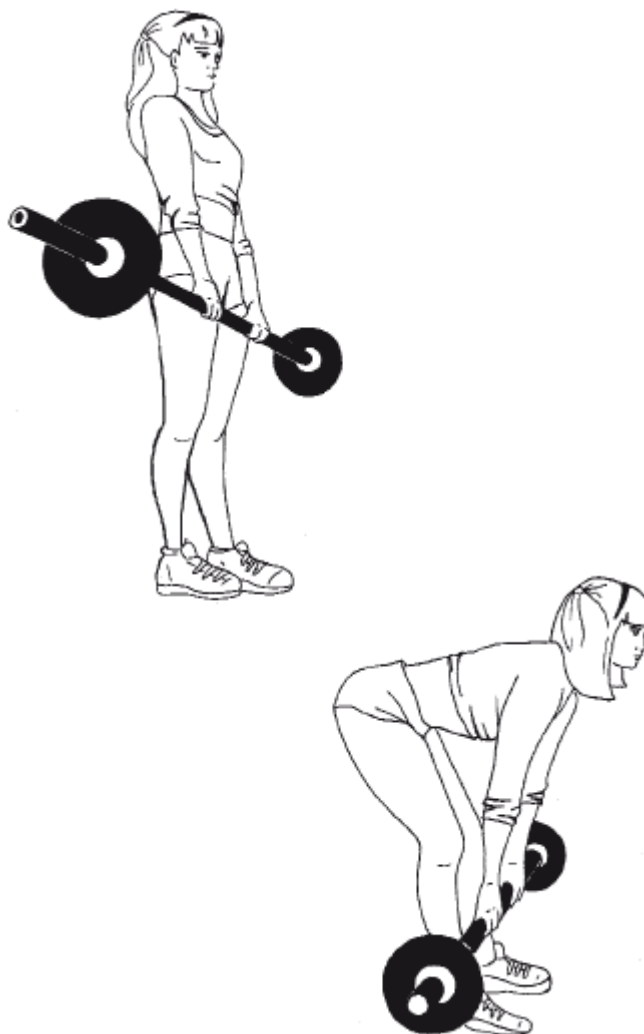


Упражнение 3
Становая тяга

Возьмите штангу прямым хватом и станьте прямо, грудь слегка развернута, колени чуть согнуты. Взгляд должен быть направлен прямо перед собой.

Очень важно сохранять положение взгляда на протяжении всего выполнения упражнения. Выполните наклон вперед, спина должна быть идеально прямой! Если ваша спина поневоле округляется, значит вы взяли слишком большой вес. В теории, гриф необходимо опустить до середины голени. Однако, если у вас «хромает» растяжка, можете остановиться на уровне колен. В нижней позиции статически напрягите мышцы ягодиц и медленно, подчеркивая, медленно вернитесь в исходное положение.

Эффект от упражнения будет больше, если вы будете напрягать ягодицы еще до начала повтора и сохранять напряжение пока не выпрямитесь.



Упражнение 4

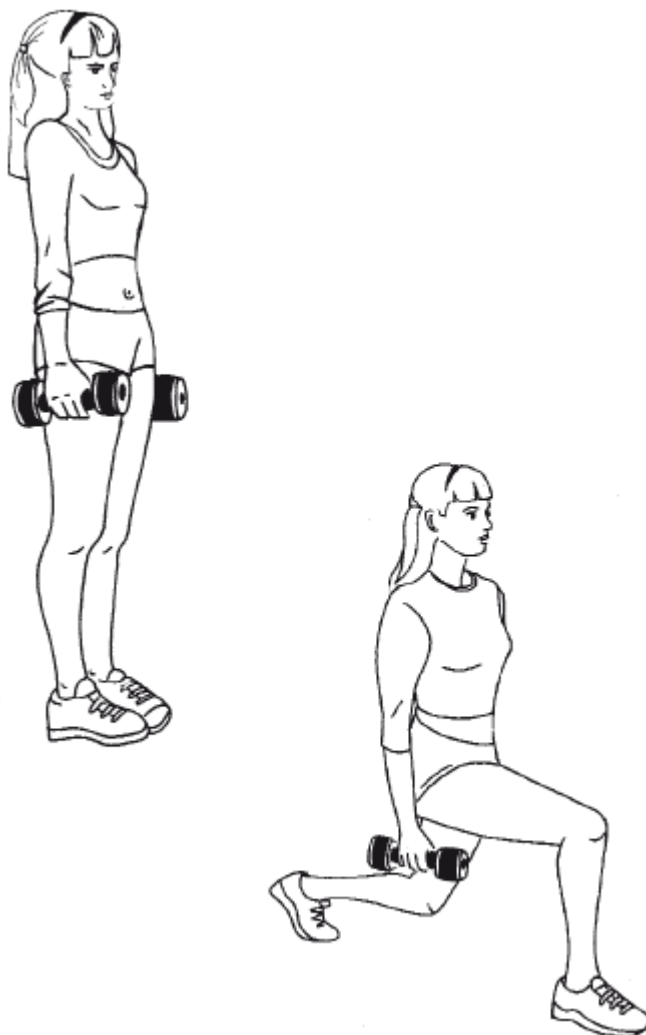
Ложитесь на фитбол лицом вниз и примите положение упора на прямые руки. Сделав несколько «шагов» руками вперед, перекатитесь вперед так, чтобы мяч находился прямо под вашим тазом. Поднимите прямые ноги вверх и в верхней точке амплитуды дополнительно напрягите ягодицы. Задержитесь в этом положении на секунду, опустите ноги, но не касайтесь стопами пола, пока не выполните все повторы.

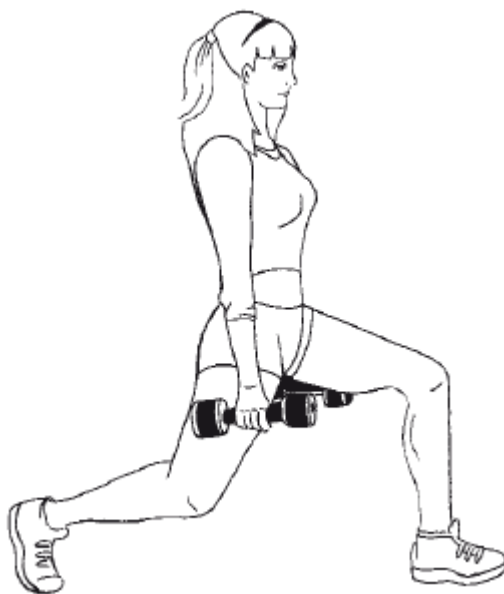
Упражнение 5

Ходьба выпадами

Постарайтесь найти такое пространство, чтобы можно было выполнить до 15 широких шагов.

Возьмите в руки по гантеле и встаньте прямо. Напрягите мышцы пресса, подбородок слегка приподнят. Выполните выпад правой ногой и опуститесь в присед. Силой правой ноги поднимитесь из приседа. Перенесите вес тела на правую ногу, выпрямитесь и приставьте к ней левую. Затем шагните вперед левой ногой и, продолжая чередовать ноги, выполните выпады, продвигаясь вперед. Внимание! Сохраняйте идеально прямое положение туловища.



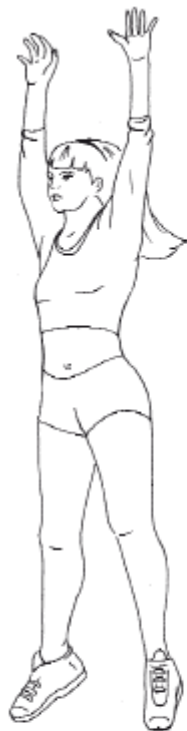


Упражнение 6

Приседания с прыжком

Встаньте прямо, стопы на ширине плеч, колени слегка согнуты. Присядьте и отведите руки назад, как пловцы перед стартом. Взгляд направьте прямо перед собой. Мощным усилием выпрыгните вверх, помогая себе руками (как показано на рисунке). Сразу же после приземления опуститесь в присед.

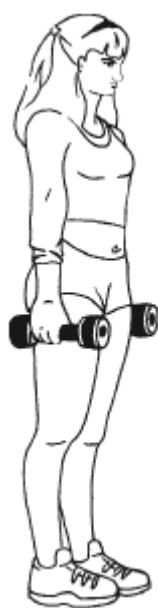




Упражнение 7

Степ-шаги

Встаньте прямо перед степ-платформой. Возьмите в руки гантели, плечи должны быть развернуты. Поставьте правую ногу на платформу. Перенесите на нее вес тела и поднимитесь на платформу. Левую ногу согните в колене и поднимите перед собой. Задержитесь на секунду в этом положении, затем поставьте левую ногу обратно на пол, правую не снимайте с платформы. Выполните сначала все повторы на одной ноге, затем поменяйте ноги.



Упражнение 8
Обратные выпады

Встаньте прямо, плечи развернуты, руки свободно опущены вдоль тела. Из этого положения, выполните большой шаг назад левой ногой и опуститесь в присед. Затем оттолкнитесь от пола пяткой правой ноги и вернитесь в исходное положение. Чередуйте ноги, выполните заданное количество повторов.

Внимание! Все вышеописанные упражнения, кроме приседаний с прыжками (темп быстрый), выполняйте медленно, сосредоточенно и с максимально возможной для вас амплитудой. Обязательно при движении вверх отталкивайтесь пятками, а не всем корпусом. Исключение составляет подъем ног.

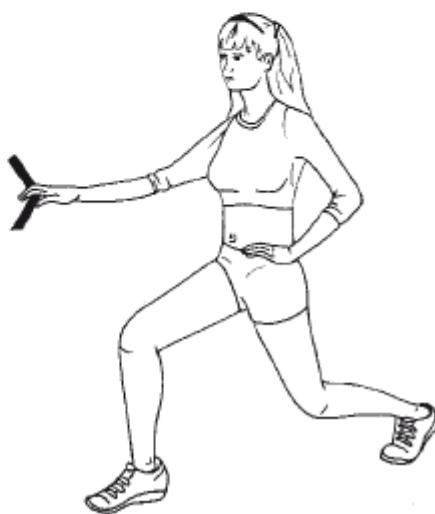
После выполнения программы выполните упражнения на растягивание ягодиц, мышц задней и передней поверхности бедер. Каждую растяжку удерживайте 30 секунд.



Шесть упражнений для идеальной формы ягодиц

Упражнение 1

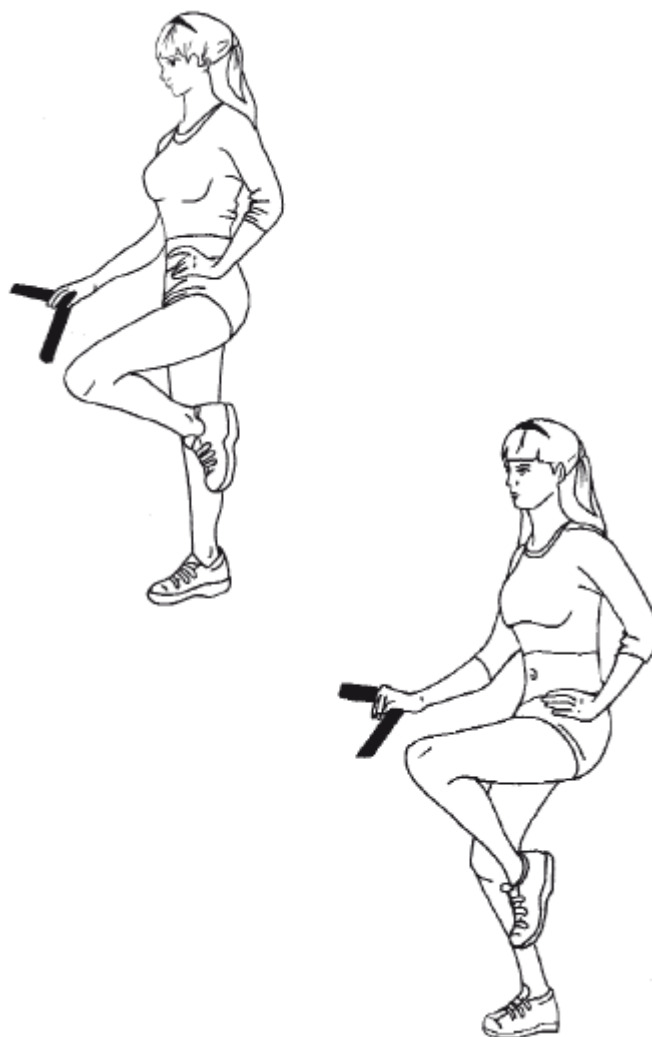
Для выполнения вам понадобится стул. Встаньте сбоку от спинки стула, положите левую руку на бедро, а правую на спинку опоры. Примите следующее исходное положение: правая нога впереди, ноги на ширине плеч, левая нога опирается на носок. Плечи опущены, мышцы пресса напряжены. Выполняйте выпад. Следите за тем, чтобы правое колено было точно над правой лодыжкой, а левое – направлено в пол. Напрягите ягодицы и вернитесь в исходное положение. Выполните 12–16 повторов.



Упражнение 2

Из предыдущей позиции поднимите левое колено на уровень бедер, при этом стопа должна касаться правого колена.

Грудная клетка расправлена, позвоночник в нейтральном положении, то есть ни в коем случае не отводите ягодицы назад. Не меняя положения левой ноги, согните правое колено и выполните движение, как будто хотите присесть на край стула. Напрягите ягодицы и выпрямите правую ногу. Выполните 12–16 повторов.



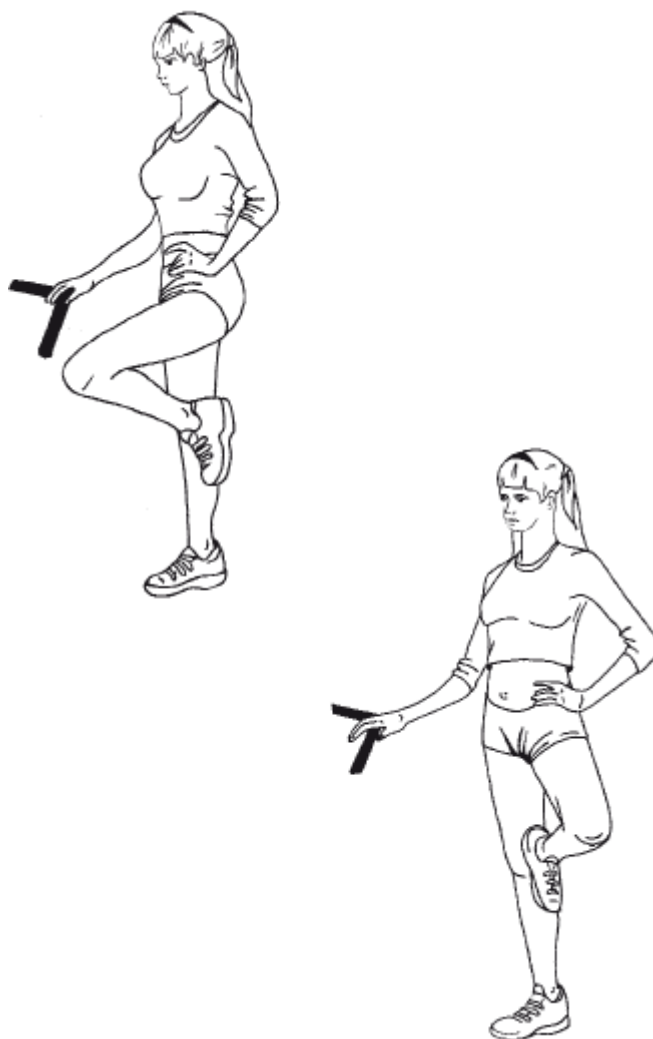
Упражнение 3

Исходное положение то же, что и во втором упражнении: левое колено поднимите на уровень бедер, касаясь стопой правого колена, спина прямая. Напрягите ягодицы и разверните левое колено как можно дальше в сторону, не смещая бедер. Медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 12–16 повторов.

Сделайте по одному подходу каждого из трех упражнений в указанном порядке. Прежде чем повторить весь комплекс с другой ноги, сначала проделайте следующую комбинацию всех упражнений: выпад, приседание и разворот колена.

Повторите эту комбинацию 10 раз. После чего сделайте те же упражнения на другую ногу.

Если вы совсем новичок, выполняйте первую и вторую неделю только первые три упражнения, затем можете выполнять все шесть. Если вы регулярно тренируетесь, выполняйте все шесть описанных упражнений.



Упражнение 4

Исходное положение: стоя сзади от спинки стула, поднимите левое колено и разверните его в сторону. Чтобы не потерять равновесие, возьмитесь правой рукой за спинку стула, левую положите на бедро.

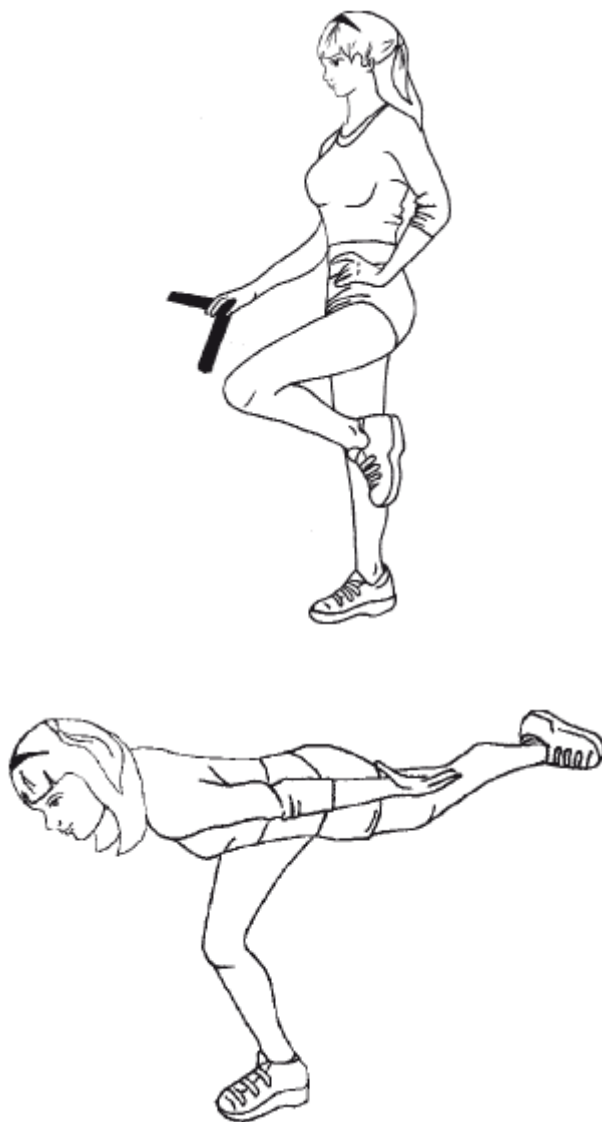
Слегка согните правое колено, спина прямая, мышцы пресса напряжены. Напрягите ягодицы и вытолкните развернутую в сторону левую ногу назад (как показано на рисунке). Вернитесь в исходное положение. Выполните 12–14 повторов.



Упражнение 5

Исходное положение: левое колено поднято на уровень бедра правой ноги, стопа слегка касается правого колена. Спина прямая. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, медленно наклонитесь вперед, одновременно выпрямляя левую ногу назад. Опорная нога согнута в колене, наклон выполняйте так, чтобы нога и туловище были параллельны полу. В этом положении сожмите ягодицы и задержитесь на два счета. Вернитесь в исходное положение.

Выполните 10 повторов.



Упражнение 6

Исходное положение то же, что и в пятом упражнении. Удерживайте туловище абсолютно прямо. Разверните левое колено в сторону, не смещая бедро. Напрягите мышцы ягодиц и, выпрямив левую ногу, отведите их назад. При этом не наклоняйте туловище. Напрягите мышцы и задержите ногу сзади на 4 счета. В этот момент можно сделать небольшие качающиеся движения ногой назад. Затем согните колено и вернитесь в исходное положение. Выполните 10–12 повторов.

Выполните по одному подходу каждого из трех упражнений в указанном порядке сначала с одной ноги, затем с другой, не делая перерывов между подходами.

Прежде, чем выполнять предложенный комплекс, обязательно выполните разминку: можно 5—10 минут попрыгать на скакалке, поделать махи ногами, выполнить энергичные шаги на месте.

В конце тренировки обязательно выполните растягивание мышц бедер и ягодиц, удерживая каждую растяжку до 30 секунд.



Шесть выпадов для великолепной формы ног

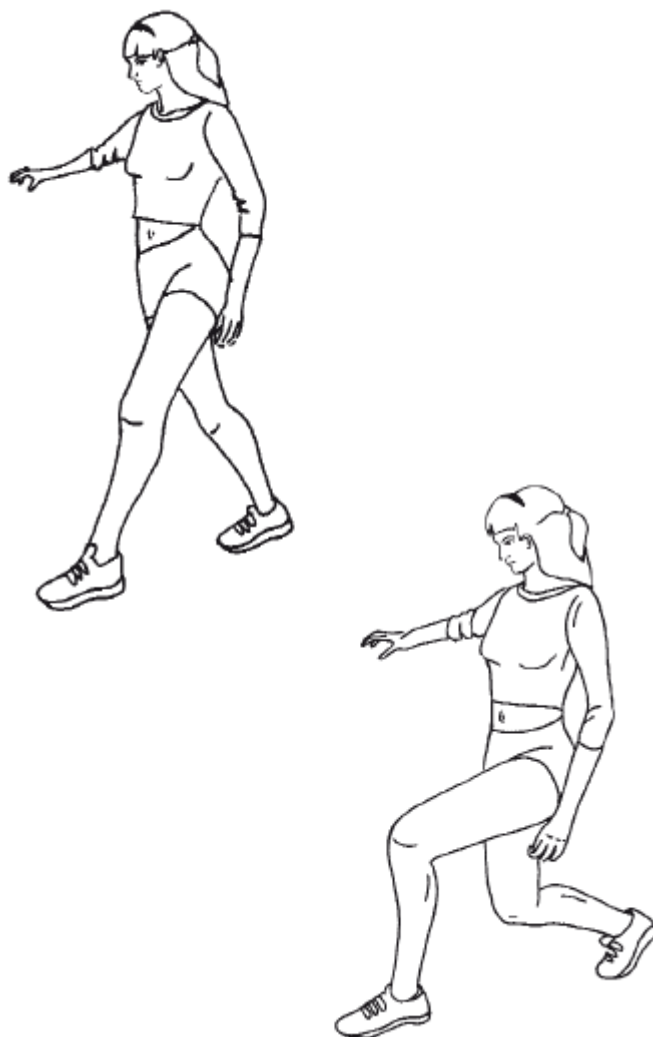
Упражнение 1

Выпады у опоры

Встаньте боком к опоре, возьмитесь за нее рукой (чтобы не потерять равновесие) и выполните большой шаг вперед, как показано на рисунке. Медленно согните в колене передистоящую ногу. Одновременно оторвите от пола пятку сзади стоящей ноги и перенесите вес тела на ее носок. Колено рабочей ноги сгибайте до тех пор, пока голень не станет строго вертикальной. Выполнив выпад, медленно возвращайтесь в исходное положение. Для этого перенесите вес тела на пятку передистоящей рабочей ноги и медленно выпрямите ее.

Главными ошибками являются: заваливание туловища вперед или назад (вы должны держать туловище абсолютно прямым); толчковое движение вверх во время возврата в исходное положение (мышцы рабочей ноги будут работать за счет инерции тела). Выполните 10–12 повторов и смените ногу.

Совет начинающим: сделайте вдох, когда опускаетесь, затем на подъеме, – выдох; чтобы увеличить нагрузку, добавьте 1 или 2 подхода или задержитесь в нижней точке выпада на четыре счета.



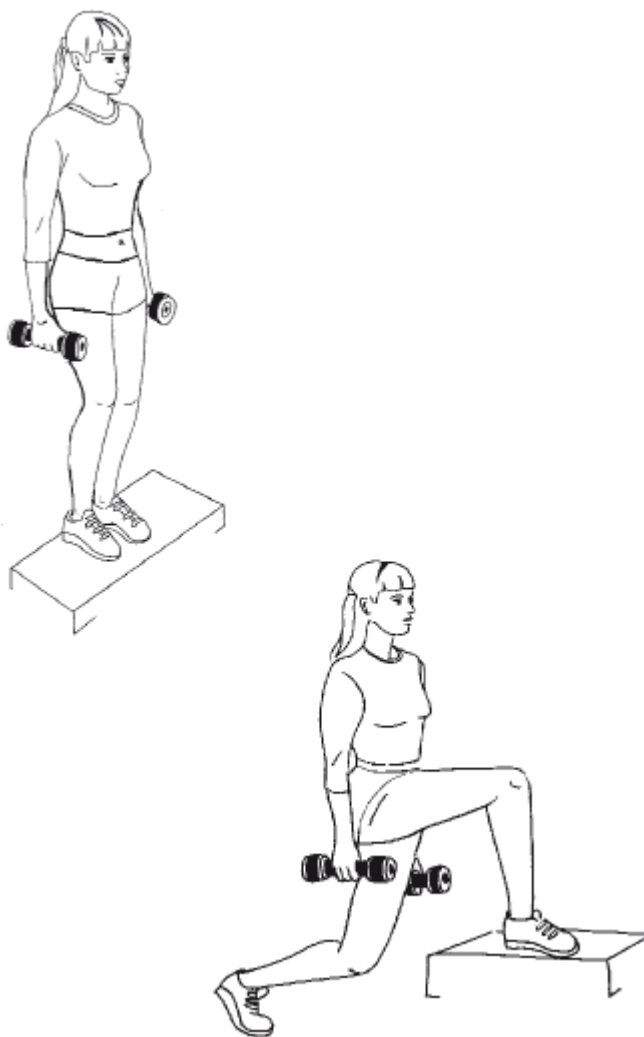
Упражнение 2

Обратные выпады с гантелями

Возьмите гантели весом от 2,5 до 7 кг, в зависимости от уровня вашей физической подготовки. Вы можете выполнять выпады на полу или используя возвышение (в данном варианте степ-платформа).

Встаньте прямо, возьмите в руки гантели. Сделайте шаг назад и медленно опускайтесь в присед. Туловище должно быть слегка отклонено назад, чтобы вес тела приходился на пятку рабочей ноги. В нижней точке, когда голень вертикальна, задержитесь на секунду, а затем силой мышц рабочей ноги вернитесь в исходное положение. Ошибкой является подъем вверх за счет толчка сзади стоящей ноги. Следующий повтор выполните другой ногой. Чередуйте выполнение выпадов назад правой и левой ногой. Общее количество повторов 10–12 каждой.

На начальном этапе можно выполнять упражнение без гантелей или без чередования ног. Сначала сделайте все повторы одной ногой, затем другой. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до трех раз.

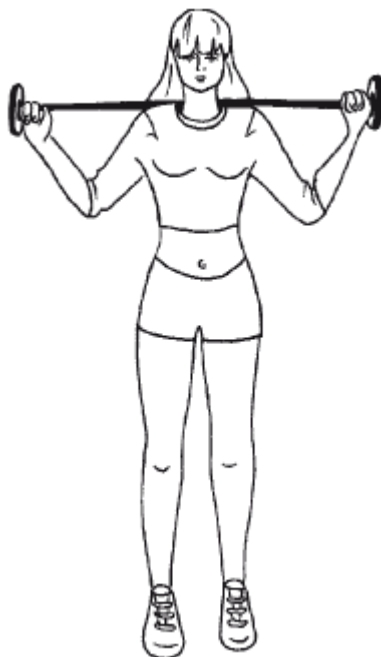


Упражнение 3

Попеременные выпады вперед

Упражнение представляет собой классические выпады вперед, для большего эффекта возьмите гриф от штанги. Затем, когда освоите упражнение, можно добавить по паре небольших «блинов». За отсутствием грифа выпады можно выполнять с гантелями. Возьмите штангу, пустой гриф на шею (гантели в руки). Удерживая прямое положение туловища, выполняйте попеременные выпады вперед сначала правой ногой, затем левой. В нижней

точке выпада задержитесь на секунду, затем медленно возвращайтесь в исходное положение. Старайтесь делать выпады силой мышц, а не толчковыми движениями вверх. Общее количество выпадов 10–12 повторов каждой ногой. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до трех.



Упражнение 4

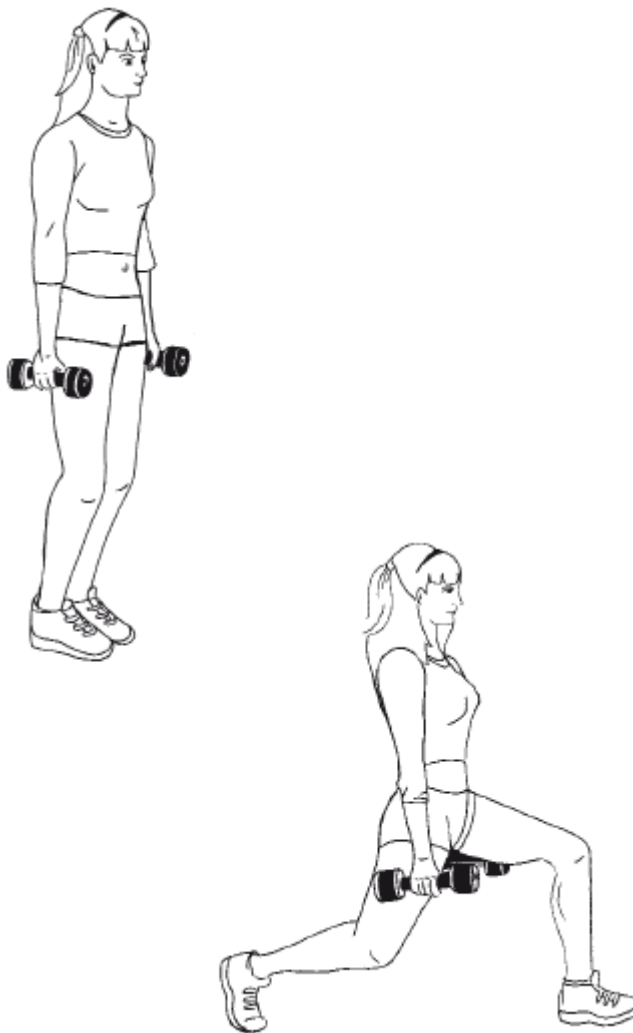
Ходьба выпадами

Для этого упражнения вам понадобится пространство и парочка гантелей весом от 2,5 до 7 кг, в зависимости от уровня вашей физической подготовки.

Существует два варианта этого упражнения: можно после каждого шага приставлять сзади стоящую ногу к рабочей ноге; можно сразу же делать шаг вперед сзади стоящей ногой. Второй вариант сложнее, так как у вас не будет секундных передышек между повторами, но зато и нагрузка на ноги будет максимальной. Выпады в ходьбе обычно делают сериями по десять. Выполните 10 шагов в одну сторону, затем 10 шагов в обратном направлении.

Для увеличения нагрузки добавьте 1–2 подхода, так же вы можете задержаться в нижней позиции на секунду.

Ошибкой является подъем из приседа резким толчковым усилием.



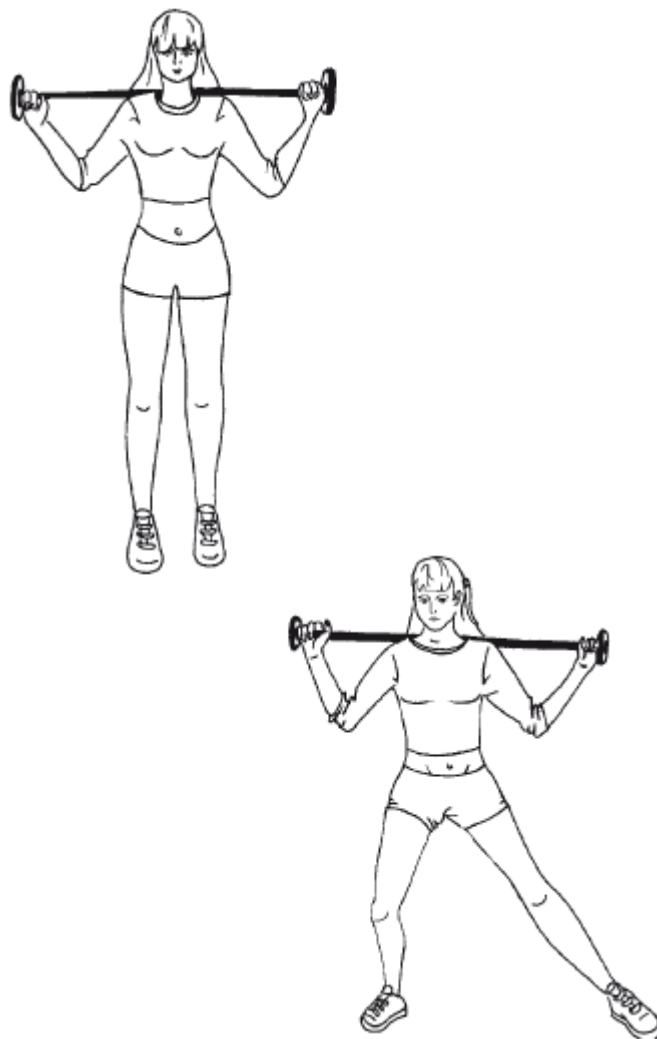
Упражнение 5

Выпады в сторону

Упражнение можно выполнить либо с гантелями, либо с грифом от штанги, либо со штангой. Если вы выполняете выпады с гантелями, то держите их у плеч.

Стоя прямо, ноги вместе, выполните шаг правой ногой в сторону и приседание на правой ноге. Левая нога должна быть прямая. Очень важно не отрывать стопу левой ноги от пола. Силой мышц правой ноги вернитесь в исходное положение и повторите выпад на другую ногу. Продолжайте выполнение упражнения, делая поочередно выпады в правую и левую стороны. Количество повторов в одном подходе 10–12 на каждую ногу. Для увеличения нагрузки добавьте дополнительно 1–2 подхода.

Основные ошибки: не наклоняйте туловище в сторону; делайте широкий шаг, чем дальше вы отставляете ногу, тем больше нагрузка на мышцы бедер и меньше – на коленный сустав.



Упражнение 6

Выпады с подъемом колена

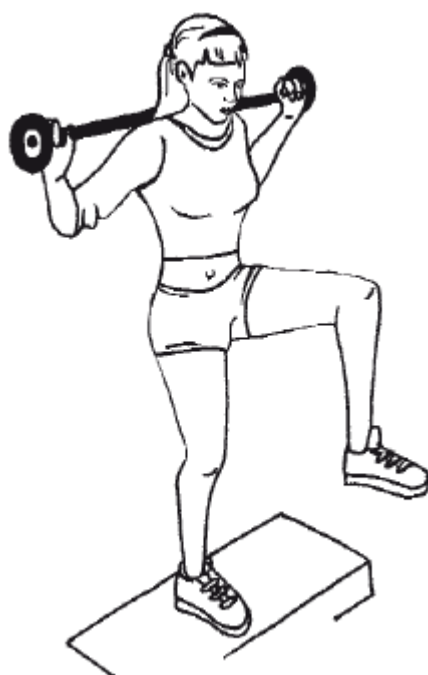
Пожалуй, одно из самых эффективных упражнений, позволяющих быстро подтянуть мышцы ног.

Вам понадобится гриф от штанги (гантели) и возвышение (в данном случае степ-платформа).

Поставьте ногу на платформу и примите положение приседа так, чтобы сзади стоящая нога носком упиралась в пол. Выпрямите ее с силой мышцы рабочей ноги, однако опорную ногу не ставьте на платформу. Выполните ею маховое движение, высоко поднимая колено. Затем поставьте на платформу.

Сделайте 10–12 повторов, затем выполните упражнение другой ногой.

Убедитесь в устойчивом положении платформы. Обязательно удерживайте туловище прямо, не позволяйте себе наклоняться вперед. Для увеличения нагрузки увеличьте количество подходов до трех.



Пилатес и прекрасные ножки

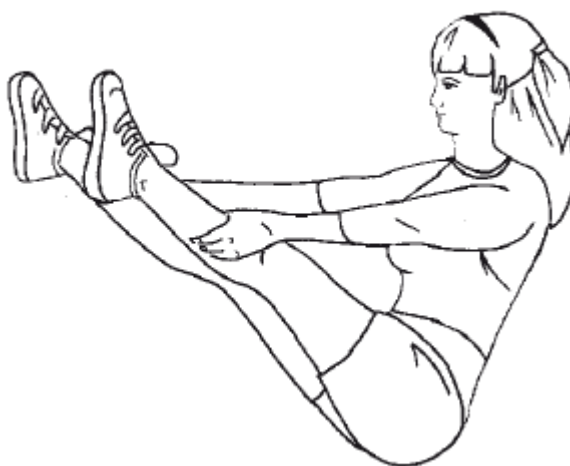
Пилатес – это очень модно сегодня. По системе Пилатеса тренируются голливудские знаменитости. Мы предлагаем вам семь наиболее эффективных упражнений, которые не только повлияют на форму бедер и ягодиц, но и комплексно воздействуют на все тело. Кстати, это и является главной фишкой этого революционного метода.

Упражнение 1

Сядьте на пол, согните колени, обхватите голени и подтяните колени к груди. При этом ваши ступни должны оказаться на весу, что достаточно непросто, так как придется балансировать на ягодицах.

Удерживая спину прямо, медленно выпрямите ноги, удерживая себя за голени. Ваши прямые ноги и туловище со стороны должны быть похожи на латинскую букву V. Из этого положения разведите прямые ноги в стороны. Снова соедините ноги, согните колени и вернитесь в исходное положение. Стопы остаются на весу. Не задерживаясь в исходном положении, сразу же начинайте следующий повтор. Выполните от 10 до 12 повторов в одном подходе. Доведите постепенно количество подходов до трех.



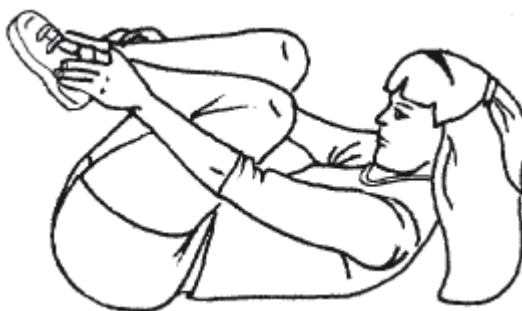


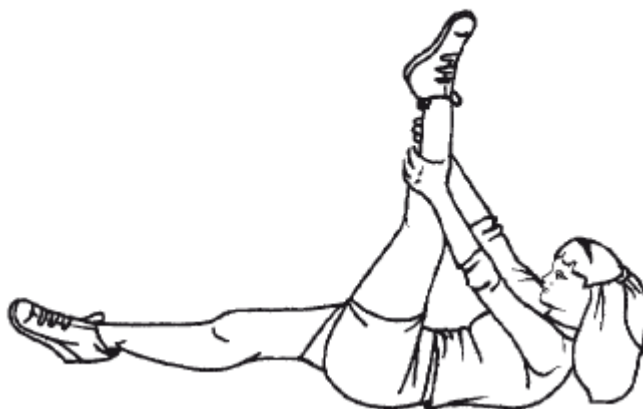
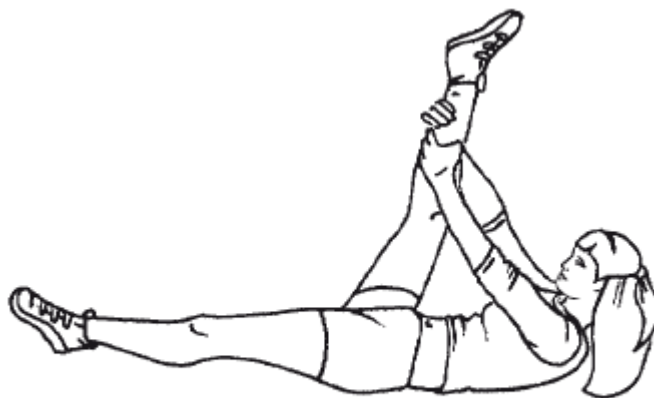
Упражнение 2

Примите положение лежа на спине. Подтяните колени к груди и обхватите свои лодыжки.

Из этого исходного положения возьмитесь руками за лодыжку одной ноги и выпрямите ее вверх. Другую ногу также выпрямите, но удерживайте на весу вдоль пола. Притяните ногу к голове быстрыми рывковыми движениями – 2 раза. Поменяйте ноги и снова притяните к голове – 2 раза.

Выполните по 10 повторов на каждую ногу. Постепенно доведите до трех подходов по 10 повторений на каждую ногу.





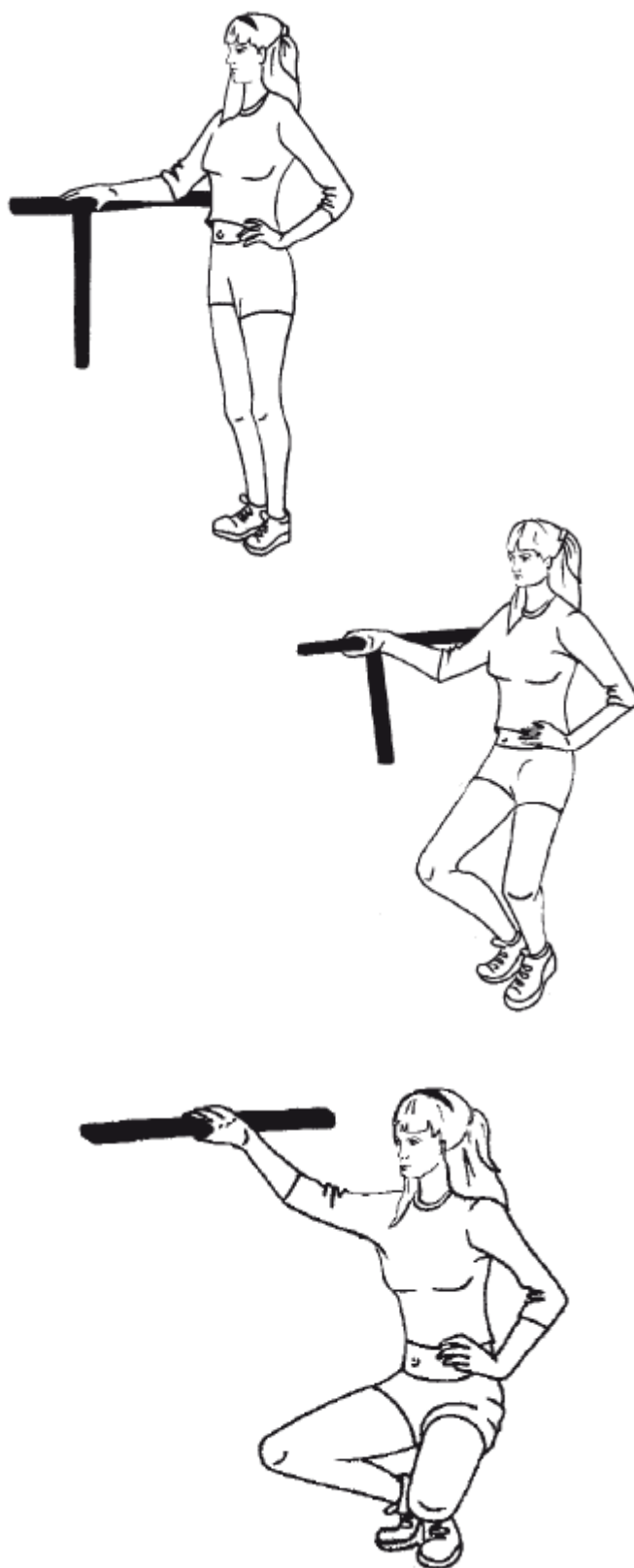
Упражнение 3

Наверное, одно из самых эффективных упражнений на бедра и ягодицы. Я почти уверена, что после его выполнения у вас будут болеть не только ноги, но и сидеть на ягодицах будет достаточно проблематично. К тому же данное упражнение великолепно развивает балетную осанку, что украсит любую женщину.

Встаньте прямо, одной рукой возьмитесь за опору (желательно, чтобы она была не низкой), вторую расположите на талии. Пятки вместе, носки врозь. Вдохните и разверните плечи, статически напрягите ягодицы и пресс, грудь вперед. Поднимитесь на носки и начинайте приседание (плие на носках) – колени врозь. Примерно на середине пути задержитесь на две секунды.

Внимание! Ваша спина должна быть идеально прямой. Медленно опуститесь еще ниже, пока не почувствуете, что больше не в состоянии держать туловище прямо. Из этой нижней позиции поднимитесь до середины амплитуды и снова сделайте паузу. Затем снова опуститесь в присед.

Всего выполните 10 таких приседаний, и только потом можно выпрямиться. Сделайте два подхода из 10 повторов.



Упражнение 4

Для этого упражнения вам понадобится боди-бар (гимнастическая палка) и резиновый мяч. За отсутствием боди-бара, найдите подходящую опору.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.