



Маргарита Орлова

Упругие бедра и ягодицы за 30 дней

«РИПОЛ Классик»

2014

Орлова М.

Упругие бедра и ягодицы за 30 дней / М. Орлова — «РИПОЛ Классик», 2014 — (Королева красоты (Рипол))

ISBN 978-5-457-57226-3

Какая женщина не мечтает об упругих ягодицах? Сделав ягодицы в психологическом отношении одним из центров эротического внимания к женщине, природа-матушка наделила эту часть тела и рядом чисто физических недостатков. Например, таких как целлюлит. Эта проблема знакома многим. Причины, которые влияют на потерю упругости и подтянутости ягодиц, довольно банальные: малоподвижный образ жизни, отсутствие физических нагрузок, неправильное питание, вредные привычка. С помощью упражнений, приведенных в этой книге, накачать ягодицы теперь реально и в домашних условиях. За право обладать роскошными ягодицами многие представительницы слабого пола не пожалели бы ничего. Но с помощью этой книги вам понадобится лишь немного времени и немного терпения. А в качестве спортивного инвентаря можно использовать даже обычный стул! Разнообразие представленных в книге методик, среди которых калланетика, аэробика, аква-аэробика, шейпинг, фитбол, степ, растяжка, пилатес, йога-аэробика, кардиотренировки и даже знаменитый комплекс «Бразильская попка», поможет вам выбрать именно тот комплекс упражнений, который будет наиболее эффективен именно для вас. Диеты, маски и обертывания помогут вам сохранить и закрепить полученный эффект, а вдохновляющие примеры Бейонсе, Бритни Спирс, Джерри Холливелл и многих других настроят вас на нужный лад, и результат не заставит себя ждать!

ISBN 978-5-457-57226-3

© Орлова М., 2014
© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Введение	5
Что такое «бразильская попка»	7
Как фитнес поможет обрести упругие ягодицы	8
Аэробика	11
Комплекс упражнений для упругих бедер и ягодиц для начинающих	12
Комплекс упражнений для среднего уровня	15
Пилатес	24
Комплекс упражнений № 1	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Маргарита Орлова

Упругие бедра и ягодицы за 30 дней

Введение



Каждая девушка мечтает о красивой и подтянутой попке. Но, увы, далеко не у всех идеальные формы. У кого-то с рождения попа плоская, маленькая, у других с возрастом или после родов она провисает и может образовываться птоз (опущение). Но есть возможность иметь красивый силуэт – круглые, высокие ягодицы.

Бразильские женщины известны своими привлекательными формами, но вовсе не обязательно ехать в Рио, чтобы стать обладательницей соблазнительной попки. Сделать это можно и дома или в тренажерном зале за короткое время!

Но прежде чем начать, давайте рассмотрим анатомию ягодичной области. Ягодицы человека представляют собой целую группу мышц. По своей функциональности они похожи на работу дельтовидных мышц плеча.

Большая ягодичная мышца – это, собственно, то, что мы и называем ягодицами. Это самая мощная мышца в человеческом теле. Именно большая ягодичная мышца держит туловище в вертикальном положении. По структуре она грубоволокнистая, сделанная из пучков, лежащих параллельно друг другу и соединенных вместе в один большой узел, но разделенных волокнистыми перегородками. Начинается она в задних отделах наружной поверхности подвздошной кости, идет по латеральной поверхности крестца и копчика, прикрепляется к ягодичной бугристости бедренной кости и широкой фасции бедра. Между ягодичной бугристостью и мышцей располагается вертельная сумка большой ягодичной мышцы. Ее волокна направлены косо вниз. Они формируют нижнюю и большую часть мышцы, вместе с поверхностными волокнами нижней части, в конце плотной жилистой пластинки, которая огибает большой вертел бедренной кости и переходит в широкую фасцию бедра; более глубокие волокна нижней части мышцы расположены в ягодичной бугристости между латеральной широкой мышцей бедра и приводящей мышцей.

Функция большой ягодичной мышцы разгибать и поворачивать наружу бедро, выпрямлять и фиксировать туловище. Когда большая ягодичная мышца занимает неподвижное положение в тазе, она напрягает бедро и обеспечивает прямостоячее положение туловища. Принимая неподвижное положение снизу, она воздействует на таз, поддерживая его и туловище над головкой бедра; это особенно очевидно при стоянии на одной ноге. Она очень сильно влияет на тело, держа его в вертикальном положении после наклона, путем вытягивания таза назад, ей помогают двуглавая мышца бедра, полусухожильная мышца, полуперепончатая мышца и большая приводящая мышца.

Средняя ягодичная мышца – мышца наружной группы мышц таза. Располагается под большой ягодичной мышцей. По форме приближается к треугольнику. Мышца толстая, в ней различают два слоя пучков – поверхностный и глубокий. Мышечные пучки располагаются веерообразно, начинаясь широкой частью от наружной поверхности крыла подвздошной кости, ограниченной спереди передней ягодичной линией, сверху – подвздошным гребнем, снизу – задней ягодичной линией. Затем все мышечные пучки сходятся в общее мощное сухожилие, прикрепляющееся к вершине и наружной поверхности большого вертела.

Функция средней ягодичной мышцы заключается в следующем: она участвует в отведении бедра, при фиксированном положении бедра отводит в сторону таз. Выпрямляет согнутое вперед туловище, при стоянии наклоняет туловище в свою сторону. Передние пучки мышцы вращают бедро внутрь, задние – наружу.

Малая ягодичная мышца – самая глубокая из трех, также участвует в отведении бедра и выпрямлении туловища. Начинается от наружной поверхности крыла подвздошной кости между передней и нижней ягодичными линиями, прикрепляется к переднему краю большого вертела бедренной кости. По форме она напоминает среднюю ягодичную мышцу, но значительно тоньше в поперечнике. Функция малой ягодичной мышцы аналогична функции средней ягодичной мышцы. При сокращении отводит бедро. При опоре тела на одну ногу она наклоняет таз в свою сторону.

Все мышцы ягодиц, кроме большой ягодичной, являются глубокими, то есть не определяющими внешний рельеф тела человека. За внешнюю привлекательность нашей попы отвечает только большая ягодичная мышца. Кроме того, на женских ягодицах много жировых клеток, поэтому эта часть тела быстрее всего поправляется. А если этот процесс происходит быстро, то на попе появляются красноватые растяжки. Плюс ко всему, в этой части тела хуже всего происходит кровоснабжение. Прибавим к этому многочасовое сидение на работе и получим целлюлит.

Как подтянуть ягодицы – сжечь лишний жир и подтянуть большую ягодичную мышцу за короткое время?

Проблема лишнего жира решается разумным питанием, массажем и различными моделирующими кремами. Например, возьмите себе за правило ежедневно энергично массировать ягодицы круговыми движениями, например, мочалкой из люфы. После этого натирайте кожу в течение пары минут кусочками льда, а в заключение процедуры используйте лифтинг-крем для упругости. Это ускорит сжигание жира, а кожу сделает гладкой и бархатистой.

Ну а подтянуть большую ягодичную мышцу помогут упражнения. Но помните, можно тренироваться хоть каждый день, но если продолжать питаться жирным и сладким, ваши подтянутые мышцы не будут видны под слоем жира. В то же время, потеря веса без физической нагрузки приведет к тому, что ягодицы станут плоскими, а по заверениям мужчин, плоская попа – это в сто раз хуже, чем толстая.

Довольно часто в разговорах об идеальной фигуре нам встречается термин «бразильская попка». Считается, что именно эта форма наиболее сексуальна и аппетитна, а между тем, мало кто знает, что именно вкладывается в определение «бразильской попки».

Что такое «бразильская попка»



Строго говоря, бразильская попка – это, прежде всего, когда попка есть. То есть обладательницы бразильских поп никогда не бывают анорексичными худышками, но и из пышнотелых красавиц обладательниц сего чуда выделяет упругость пятой точки и общая целостность и мускулистость фигуры.

Бразильская попка начинается круто от поясницы и не имеет складок, она логично перетекает в ноги, следовательно, исключает обвислость и дряблость.

Стать обладательницей бразильской попки можно 2 способами:

- ♦ Посетив пластического хирурга;
- ♦ Регулярно выполняя необходимые упражнения.

Согласитесь, что второй способ гораздо предпочтительнее первого, тем более, что стать обладательницей шикарной попки можно всего за месяц тренировок.

Американские таблоиды регулярно составляют рейтинг обладательниц самых красивых женских ягодиц. Сегодня в нем с рекордным отрывом лидирует светская львица Ким Кардашьян. На втором месте в рейтинге самых красивых попок закрепились американская звезда Рианна. Замыкает тройку Скарлетт Йохансон.

Конкурс на самую красивую попу Бразилии проводится и в этой знойной стране. Кстати, победительница конкурса гордится своим титулом. Она получила свою прекрасную попу именно благодаря занятиям фитнесом. Последуем же и мы ее примеру!

Как фитнес поможет обрести упругие ягодицы



У вас стабильный вес, но что-то не устраивает в вашей фигуре? Или вы постоянно правильно питаетесь, а добиться желаемого результата никак не получается. Хотите красивую фигуру? Для начала давайте определимся. Здесь существует всего две причины.

Первая причина – низкая самооценка, самобичевание, не любовь к своей природной красоте. Таким людям обычно кажется, что все равно, что-то не так, хотя вес вроде бы в норме. В настоящее время огромное количество девушек стремятся быть похожими на моделей. Отсюда и возникает неустроенность своей внешностью, в том числе и фигурой. Но природа мудра и бесконечно разнообразна – запомните, самая красивая фигура – это ваша фигура! Поэтому первая рекомендация будет следующей – будьте довольны собой и не стремитесь быть похожей на кого-то еще!

Вторая причина – недостаток физических упражнений. Красивая фигура – это фигура, которая делает женщину здоровой, энергичной, подтянутой и неотразимо обаятельной. А разве женщина, изнуренная диетами и голодом будет похожа на энергичную и здоровую? Поэтому второй существенной рекомендацией будет полноценное питание и физическая активность.

Преимущества, которые дает нам спорт: тело становится подтянутым, уменьшаются сантиметры в объемах, улучшается кровообращение, развивается выносливость, улучшается осанка, повышается энергетика, поднимается настроение. Вы никогда не задумывались, почему прыгающим и кувыркающимся детям так весело? Все просто – физическая активность вызывает в организме выработку гормона «радости» – серотонина. Добавьте к этому солнышко и свежий воздух – и порция счастья увеличится многократно. Однако, все хорошо в меру. Чрезмерные нагрузки могут привести к эмоциональному истощению и выработке противоположного гормона – гормона стресса – кортизола.

Все люди знают, о том, что спорт является залогом здоровья, молодости, бодрости, красоты. Многие желают иметь красивое, здоровое тело, но заниматься при этом спортом им бывает очень тяжело. Даже не по той причине, что не хватает времени на занятия спортом, а потому что мы знаем: спорт – изнурительная и очень трудная работа. Причиной этому является неправильный настрой на сам процесс занятия. Вспомнив о спорте, многие слишком акцентируют свое внимание на нагрузках во время занятий. Зная, что придется столкнуться и с болью в мышцах, и изнурением и разбитым состоянием.

Решив приступить к занятиям спортом, каждый старается поставить себе цель – для одних это крепкие бицепсы и пресс, для других – красивые ягодицы и сексуальная талия. Цель – это, конечно хорошо, но лишь тогда, когда она лишь слегка дает о себе знать, а не стоит все время у вас перед глазами, и вы с нетерпением и вожделением ждете незамедлительных результатов. Чтобы не пропало желание к занятию спортом после первой трени-

ровки, или на полпути, стоит относиться к занятиям как к приятной прогулке, чтению любимой книги, принятию бодрящего душа. То есть – как к приятному времяпровождению.

Постарайтесь наслаждаться даже самым пребыванием в зале и процессом занятий. Если вдруг возникнет ощущение, что вы не в силах больше продолжать бегать, подтягиваться или отжиматься – прекратите занятие, расслабьтесь. Важно помнить о том, что никто вас не заставляет, и можно остановиться в любой момент. Не следует говорить себе: «Надо! Продолжай, если хочешь иметь здоровое, красивое тело. Забудь о боли!».

В начале занятий спортом это очень важно, поскольку тело начинает привыкать к нагрузкам, со временем вы сами заметите, что оно будет требовать от вас все больших нагрузок. Главное – прислушиваться к своему организму, не ускоряться, а следить за тем, чтобы все шло естественным потоком. Люди же, забывая об этом, ускоряются и тренировки для них превращаются в пытку и изнурение. К примеру, подтянитесь в первый день три раза, даже если после этого вы сможете подтянуться еще шесть без приложения особых усилий. Просто почувствуйте это приятное ощущение бодрости в ваших мышцах. Очень важно помнить это состояние легкого, приятного напряжения.

Вспомните, какие приятные ощущения вы испытываете, когда просыпаетесь, потягиваясь после сна. Незабываемо, правда? Как раз за такими ощущениями следует следить во время тренировки. Начиная каждую тренировку с неторопливой растяжки мышц, старайтесь уловить те самые ощущения потягивания после сна. Тренируясь, думайте о том, как ваши мышцы приобретают форму и рельеф, о которых вы так мечтаете.

В процессе тренировок можно включить вашу любимую музыку, которая придаст вам вдохновения. Так же в процессе тренировок меняйте комплекс упражнений, поскольку одной из причин надоедания спорта является монотонность упражнений. Так же стоит обращать внимание на работу своих мышц, их напряжение.

Когда тренировка совсем не идет, лучше оставить ее на некоторое время, не нужно принуждать себя. Лучше это время провести за просмотром, например, мотивирующего видео с занятиями других спортсменов – более подготовленных.

Вы, конечно же, можете придумать и свои варианты как не потерять интерес к занятиям спортом, просто запомните, что удовольствие, и радость от процесса могут быть постоянными в любом деле, и в занятиях спортом тоже, даже если сейчас вам тяжело в это поверить.

Когда вы занимаетесь регулярно спортом, то незаметно позволяете себе на один – два десерта больше, более плотный обед или ужин. Тем самым съедаете больше калорий, чем тратите на пробежке, в спортзале, в бассейне. А в возрасте «за 30» метаболизм уже начинает потихоньку замедляться, и трех тренировок в неделю уже не достаточно, чтобы «искупить» свои грехи в питании. Ну и, конечно, не надо устраивать себе вознаграждение в виде пирожного после хорошей тренировки.

Избегайте однообразных нагрузок – старайтесь всегда разнообразить свои занятия. Допустим, если вы бегаете, то можете включить в свое расписание еще и йогу или степ-аэробику. Если вы будете комплексно развивать свои мышцы, то и жира будет сжигаться намного больше! Постоянно добавляйте новые упражнения в свои комплексы, этим вы не дадите телу привыкнуть к нагрузкам и ускорите метаболизм. Ведь наш организм хитрый, он начинает тратить меньше энергии на уже привычные упражнения.

Обязательно высыпайтесь – недостаток сна очень негативно влияет на процесс похудения. Уже давно доказано и проверено, что у тех, кто постоянно не досыпает, вес уходит намного медленней, чем у тех, кто ложится вовремя и высыпается. В состоянии недосыпа мы все время стараемся взбодриться: перекусить, выпить чашечку чая с чем-нибудь вкусным. А если при нехватке сна еще и умудряться ходить на тренировки, то не стоит удивляться, что полученные результаты совсем не те, которые хотелось бы получить. Очень важно ложиться спать пораньше и хорошо высыпаться!

Регулярность тренировок – залог стабильного снижения веса. Если вы не имеете системы и занимаетесь от случая к случаю, то о каких результатах тут вообще говорить? Необходимо тренировку начинать с разминки, чередовать нагрузку и отдых, постепенно повышать вес в упражнениях на силу. Если вы решили бегать, то не стоит сразу бежать марафонскую дистанцию, чтобы потом пару дней вообще не вставать с постели и забросить все это «гибкое» дело. Ваше тело ответит вам хорошим самочувствием, если вы будете прислушиваться к нему, давать адекватную нагрузку, холить и лелеять его.

Итак, чтобы увидеть хорошие результаты на весах и в зеркале, соблюдайте простые правила: хороший сон, правильное питание, последовательность в тренировках. Чтобы ускорить процесс создания фигуры вашей мечты, попробуйте обертывания, скраб и массаж.

Бывает такое: на тренировках прыгаешь, бегаешь, танцуешь, а результат – никакой. И вес не уходит, и ненавистные складки и «бублики» сидят как пришитые. В чем здесь проблема? Как, в конце концов, победить эти килограммы? Почему результаты расходятся с нашими мечтами? В настоящее время, существует огромный выбор тренировок, которые помогают нам поддержать здоровье и подтянуть фигуру: плавание, йога, аквааэробика, фитнес, пилатес, степ, аэробика, танцы и многое другое. Так что выбирайте и не откладывайте на потом. Стоит только начать и механизм запустится. Делайте все с удовольствием и то, что вам нравится!

Аэробика



Аэробика известна также под названием ритмическая гимнастика – гимнастика под ритмичную музыку, которая задает ритм выполнения упражнений. Комплекс упражнений включает в себя ходьбу, бег, прыжки, упражнения на гибкость. Результат регулярных занятий аэробикой – поддержание тела в тонусе, тренировка мышц и кожи, общее оздоровление организма. Используется в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

Комплекс упражнений для упругих бедер и ягодиц для начинающих

Исходное положение – лежа на животе.

1. Зажим ягодиц – 8 раз
2. Зажим ягодиц поочередно – 8 раз
3. Ягодицы зажать и держать в напряженном состоянии – 8 раз
4. Подъем прямой ноги вверх – 8 раз
5. Подъем прямой ноги с двойным покачиванием – 8 раз
6. Подъем прямой ноги с покачиванием на 8, 16 счетов
7. Подъем прямой ноги и задержка на 8, 16 счетов
8. Подъем вверх согнутой ноги – 8 раз
9. Двойной подъем согнутой ноги – 8 раз
10. Подъем согнутой ноги и покачивание на 8, 16 счетов
11. Подъем согнутой ноги с задержкой на 8 счетов
12. Подъем прямых ног поочередно 16 счетов

Исходное положение – стоя.

1. Зажим ягодиц – 8 раз
2. Зажим ягодиц поочередно – 8 раз
3. Ягодицы зажать и держать в напряженном состоянии – 8 раз

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты и на ширине плеч.

1. Подъем таза – 8 раз
2. Подъем таза с двойным покачиванием – 8 раз
3. Подъем таза с покачиванием на 8 счетов
4. Подъем таза с задержкой сверху на 8, 16 счетов
5. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
6. Подъем таза с двойным сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
7. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении по 8 раз
8. Подъем таза со сведенными коленями – 8 раз
9. Подъем таза с отведением бедер в сторону (вправо и влево) – 8 раз
10. Подъем таза и выпрямление одной ноги в пол – 8 раз
11. Подъем таза и выпрямление одной ноги вверх – 8 раз

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты и на ширине плеч с опорой на локти.

1. Подъем таза – 8 раз
2. Подъем таза с двойным покачиванием – 8 раз
3. Подъем таза с покачиванием на 8 счетов
4. Подъем таза с задержкой сверху на 8, 16 счетов
5. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
6. Подъем таза с двойным сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
7. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении по 8 раз
8. Подъем таза со сведенными коленями – 8 раз
9. Подъем таза с отведением бедер в сторону (вправо и влево) – 8 раз
10. Подъем таза и выпрямление одной ноги в пол – 8 раз
11. Подъем таза и выпрямление одной ноги вверх – 8 раз

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты и на ширине плеч с опорой на прямые руки сзади.

1. Подъем таза – 8 раз
2. Подъем таза с двойным покачиванием – 8 раз
3. Подъем таза с покачиванием на 8 счетов
4. Подъем таза с задержкой вверху на 8, 16 счетов
5. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
6. Подъем таза с двойным сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
7. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении по 8 раз
8. Подъем таза со сведенными коленями – 8 раз
9. Подъем таза с отведением бедер в сторону (вправо и влево) – 8 раз
10. Подъем таза и выпрямление одной ноги в пол – 8 раз
11. Подъем таза и выпрямление одной ноги вверх – 8 раз

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты и уперты в стенку.

1. Подъем таза – 8 раз
2. Подъем таза с двойным покачиванием – 8 раз
3. Подъем таза с покачиванием на 8 счетов
4. Подъем таза с задержкой вверху на 8, 16 счетов
5. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
6. Подъем таза с двойным сведением коленей в верхнем положении – 8 раз
7. Подъем таза со сведением коленей в верхнем положении по 8 раз
8. Подъем таза со сведенными коленями – 8 раз
9. Подъем таза с отведением бедер в сторону (вправо и влево) – 8 раз
10. Подъем таза и выпрямление одной ноги в пол – 8 раз
11. Подъем таза и выпрямление одной ноги вверх – 8 раз

Исходное положение – лежа на боку с упором на локоть.

1. Отведение согнутой ноги назад 8 раз
2. Отведение ноги и покачивание 8, 16 счетов
3. Отведение ноги назад и задержка на 8, 16, 32 счета
4. Выпрямление согнутой ноги назад – 8 раз
5. Отведение прямой ноги назад, а потом согнуть 8 раз

Исходное положение – упор на коленях и прямых руках.

1. Подъем согнутой ноги 8 раз
2. Двойной подъем согнутой ноги 8 раз
3. Подъем согнутой ноги и покачивание на 8, 16 счетов
4. Подъем согнутой ноги и держать 8, 16, 32 счета
5. Подъем прямой ноги 8 раз
6. Двойной подъем прямой ноги 8 раз
7. Подъем прямой ноги и покачивание на 8, 16 счетов
8. Подъем прямой ноги и держать 8, 16, 32 счета
9. Выпрямление согнутой ноги навверх 8 раз
10. Также как предыдущее, но не опускать согнутую ногу 8 раз (навесу)
11. Подъем согнутой ноги к плечу 8 раз (нога на носке назад)
12. Подъем согнутой ноги к плечу 8 раз (нога назад к полу)
13. Круговые движения к плечу 8 раз (2 стороны)

14. Подъем ноги из диагонали в диагональ

Исходное положение – упор на коленях и на локтях.

1. Подъем согнутой ноги 8 раз
2. Двойной подъем согнутой ноги 8 раз
3. Подъем согнутой ноги и покачивание на 8, 16 счетов
4. Подъем согнутой ноги и держать 8, 16, 32 счета
5. Подъем прямой ноги 8 раз
6. Двойной подъем прямой ноги 8 раз
7. Подъем прямой ноги и покачивание на 8, 16 счетов
8. Подъем прямой ноги и держать 8, 16, 32 счета
9. Выпрямление согнутой ноги вверх 8 раз
10. Также как предыдущее, но не опускать согнутую ногу 8 раз (навесу)

Исходное положение – сесть на пол, ноги вытянуть вперед.

1. Ноги немного согнуть и покачивать из стороны в сторону
2. То же, но с продвижением вперед и назад. Ноги прямые (массаж ягодиц)

Комплекс упражнений для среднего уровня

Помимо этого, достаточно простого комплекса упражнений для мышц ягодиц есть еще один вариант, более разнообразный.

Но прежде чем приступить к тренировкам, нужно уяснить несколько простых правил аэробики «для бедер и ягодиц».

Если вы хотите укрепить ягодицы, старайтесь сжимать их крепче и как можно чаще – это абсолютно незаметно для окружающих, поэтому выполнять его можно где угодно. Всегда старайтесь ловить сразу двух зайцев – при просмотре телевизора, выполнять приседания и махи ногами в разные стороны. И когда вы делаете упражнения стоя, давите на пятки. Старайтесь переносить вес своего тела на пятки, для увеличения нагрузки на мышцы ягодиц. Ну а теперь приступим!



Упражнение № 1

Встаньте ровно. Ноги при этом должны быть прямыми, носки развернутыми в стороны под углом 45 градусов. Втяните в себя живот, напрягите мышцы ягодиц и отведите ногу в сторону. Задержитесь в этом положении, а затем вернитесь в изначальное положение. Повто-

рите 16–20 раз этой же ногой. Выполняя последний повтор, задержите ногу в самой верхней точке и выполните ею 20 коротких движений назад. Возвратитесь в исходное положение и выполните повтор упражнения с другой ноги.



Осуществить 2–3 подхода с каждой ноги из 16–20 повторов. Это упражнение обеспечивает нагрузку на мышцы верхней части ягодиц и задней поверхности бедер.

Упражнение № 2

Тренировка мышц ягодиц невозможна без выполнения таких упражнений, как полуприседание. Полуприседание не отличается техникой от приседаний со штангой. Исключение лишь в том, что мы приседаем не до конца, а наполовину. В данном случае работают все ягодичные мышцы.



Итак, встаньте прямо, расставив ноги на ширину плеч. Затем медленно присядьте вниз, стремясь, чтобы ваши бедра были параллельны полу. Задержитесь в нижней точке и затем медленно встаньте.

Упражнение № 3

Глубокие приседания. Это упражнение известно всем с детства: встаньте прямо, руки вытянуты прямо перед собой. Теперь медленно присядьте. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 5–10 раз.



Упражнение № 4

Сжимания и разжимания ягодиц – без этого упражнения не обойтись! Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Подайте бедра в сторону настолько, насколько вы можете, не меняя положения корпуса, и сожмите ягодицы. Задержитесь в этом положении на 5–10 секунд и, разжимая ягодицы, снова встаньте прямо. Повторите это упражнение 10–15 раз.



Упражнение № 5

Лягте на спину, руки под голову. Голени подставьте максимально близко к кистям рук. Теперь поднимите ваши ягодицы вверх. Для того чтобы задержаться в этой позиции как можно дольше, постарайтесь равномерно распределить вес на плечи, руки и ноги. Тем, кому выполнение этого упражнения кажется сложным, на начальных этапах можно подпирать копчик или спину руками. Повторите 10–15 раз.



Упражнение № 6

Лягте на спину, руки под голову, локти на одной линии с плечами. Теперь поднимите одну ногу в воздух, примерно под углом в 45 градусов, если слишком сложно, то перпендикулярно полу, постарайтесь не сгибать колено. А теперь, зафиксировав тело в этом положении, оторвите ваши ягодицы от пола, сгибая и фиксируя противоположную ногу в колене. В этом положении вы можете почувствовать легкий жар в ягодицах, именно это упражнение даст незамедлительный эффект. Повторите 10 раз на каждую ногу.



Упражнение № 7

Зависания. Суть этого упражнения в том, чтобы заставить ягодичные мышцы работать на протяжении определенного времени.

По технике исполнения упражнение похоже на полуприседание – расставив ноги и, уперев руки в бедра, вы медленно приседаете на максимально возможную глубину.



В этой точке вы задерживаетесь на 15–20 секунд. В это время почувствуйте, как напрягаются ягодичные мышцы. Затем медленно встаньте.

Упражнение № 8

Выпады вперед – это одно из лучших упражнений для красивых ягодиц! Это упражнение дает хорошую нагрузку сразу на несколько групп мышц, а именно: ягодичные мышцы, мышцы бедер, полусухожильные мышцы. Поставьте ноги на ширине плеч, руки положите на бедра. Спина должна быть ровной, не округляйте ее, отведите плечи назад, чуть-чуть напрягите мышцы живота. Теперь сделайте выпад одной ногой вперед и постарайтесь опуститься ниже настолько, насколько вы можете. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение на каждую ногу 10–15 раз.

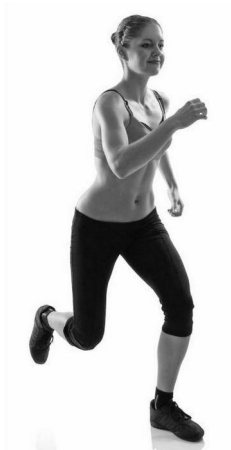


Усложним упражнение: задержавшись в финальной точке выпада и выждав несколько секунд, обопритесь на руки, приняв позицию «низкого старта» – покачайтесь на вытянутой ноге несколько раз, напрягая ягодичные мышцы.

Упражнение № 9

Боковые выпады. Исходное положение как в предыдущем упражнении, но ногу выкидываем в сторону. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки поставлены на бедра. Теперь сделайте глубокий выпад вправо. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз. Повторите для другой ноги.





Упражнение № 10

Во время бега задействованы почти все группы мышц, тренируется сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, кровь насыщается кислородом, очень хорошо разогревается тело. И еще, бег на месте ускоряет обмен веществ, что крайне важно для похудения. Отнеситесь к бегу на месте серьезно! Уделите этому виду тренировок минимум 5–10 минут в день.

Пилатес



Система физических упражнений (методики фитнеса), разработанная Йозефом Пилатесом. Сторонники пилатеса утверждают, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома, что им могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки, и что возможность травм здесь сведена к минимуму.

Метод пилатеса делает упор на взаимодействие разума и тела при выполнении упражнений. Выполнение упражнений пилатеса сопровождается концентрацией на дыхательном ритме, правильности выполнения упражнения и осознанием действия каждого упражнения на ту или иную группу мышц.

Основа пилатеса – это взаимосвязанная система фитнеса, называемая контролджиджи (contrology). Она помогает контролировать как разум и дух, так и тело. Control (контроль) в этом слове означает обладание возможностью указывать путь в своей жизни и управлять ею, а суффикс – ology переводит пилатес в разряд научных знаний.

Цель contrology – помочь людям обрести силу и веру в себя для полноценного управления их жизнями с помощью тела, разума и души.

Существует три вида тренировок Пилатес:

1. Тренировка на полу.
2. Тренировка на полу со специальным оборудованием.
3. Тренировка на тренажерах.

Несколько правил при занятиях по системе Пилатес:

1. Необходимо сосредоточиться и думать о тех мышцах, которые развиваешь.
2. Необходимо уметь концентрировать внимание на выполняемых упражнениях.
3. Дышать нужно не грудью, а животом, направляя при вдохе струю на поясницу.
4. Выполнять упражнения следует качественно.

Рассмотрим несколько комплексов упражнений.

Комплекс упражнений № 1

Комплекс упражнений № 1 поможет сделать бедра и ягодицы упругими и подтянутыми. Чтобы добиться долгосрочного результата, уделяйте тренировкам немного времени хотя бы 2–3 раза в неделю. Вскоре вы заметите, что ягодицы стали упругими, кожа – гладкой, исчезли некрасивые «ушки» и лишние сантиметры.

Упражнение № 1. «Удары пятками»

Это упражнение укрепляет не только ягодицы, но и мышцы, расположенные на задней поверхности бедер.

Исходное положение: лягте на живот, голову опустите на сложенные в замок руки. Напрягите мышцы пресса и ягодиц. Максимально поднимите чуть согнутые в коленях ноги, опираясь о выступающие кости таза и верхнюю часть бедер. Продолжая удерживать ноги на весу, разводите их в стороны и вновь сводите, ударяя пятками друг о друга. Движения должны быть резкими, энергичными. Следите за дыханием: вдох – 5 «ударов», выдох – еще 5.

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.