
Упражнения для бёдер

Упражнение № 1

1. Лягте на спину, руки вытяните за головой. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Сделайте глубокий вдох.

2. Крепко прижимая плечи к полу, наклоните ноги вправо. Колени вместе. Одновременно начинайте медленный выдох. Постарайтесь коснуться коленями пола как можно ближе от головы.

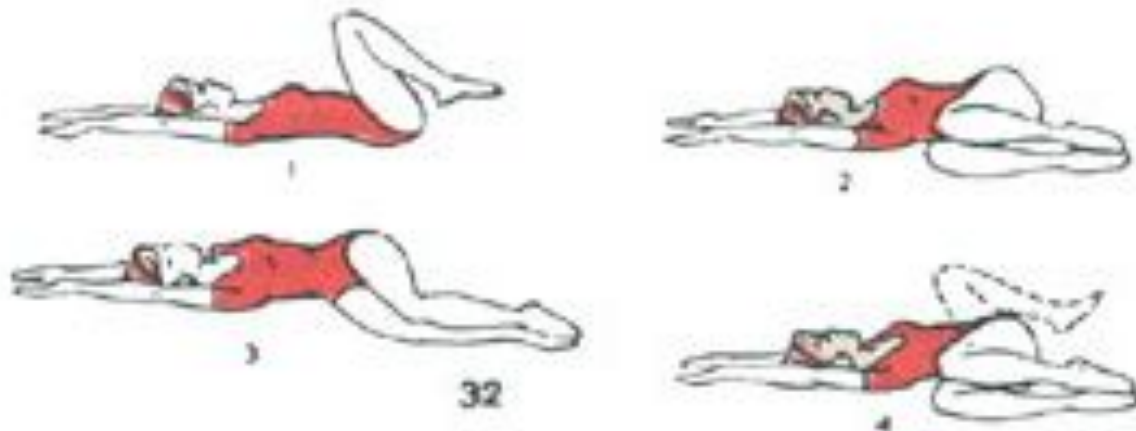
3. Теперь, продолжая прижимать плечи к полу, постарайтесь коснуться согнутыми коленями как можно дальше от головы.

4. Снова коснитесь коленями пола как можно ближе от головы и вернитесь в исходное положение 1.

Сделайте вдох и, повернув колени влево, повторите упражнение.

Сделайте по 10 таких наклонов влево и вправо.

При выполнении этого упражнения важно правильное дыхание: сначала глубоко вдохните, затем, делая медленный выдох, выполните все четыре движения (коснитесь коленями как можно ближе от головы, как можно дальше от головы, снова как можно ближе, вернитесь в исходное положение 1).



■ Упражнение № 2

1. Сядьте на пол, ноги согните в коленях, подошвы вместе, руками обхватите щиколотки.

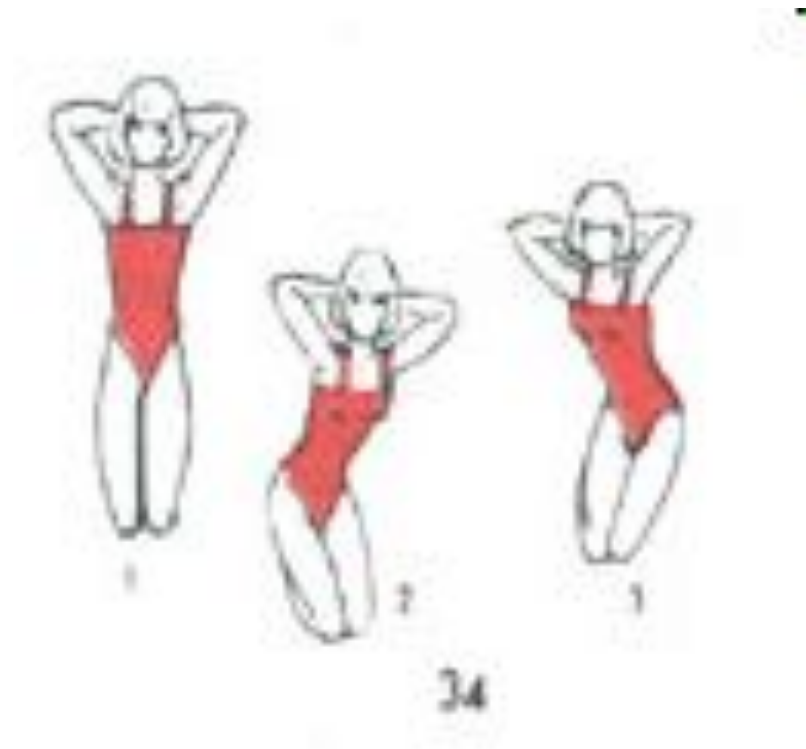
2. Из этого положения начинайте ритмично раскачиваться влево и вправо, считая про себя до 50.

Выполняя это упражнение, важно все время держать подошвы ступней вместе. Спина должна быть прямой. Не обращайте внимания, если на первых порах почувствуете легкую болезненность в мышцах; это упражнение очень эффективно против образования 'подушечек' целлюлита на бедрах.



■ **Упражнение № 3**

1. Сядьте на пятки, позвоночник выпрямите, руки сложите на затылке.
2. Теперь поверните ягодицы сначала вправо, затем влево (3), каждый раз перенося вес тела на одну сторону. Повторите по 15 раз в каждую сторону. Сначала вам будет немного трудно приподнимать ягодицы и переносить вес тела с одной стороны на другую. Однако постарайтесь, так как это упражнение придает стройность бедрам.



■ **Упражнение № 4**

1. Сядьте на пол, подошвы ступней вместе.

2. Упритесь локтями в колени. Положите голову на сплетенные пальцы рук и медленно попытайтесь насколько возможно сблизить колени, сопротивляясь в то же время локтями (3). Медленно вернитесь в исходное положение 2 и вновь повторите движение.

Проделайте так 10 раз.

Это упражнение особенно рекомендуется при 'подушечках' целлюлита на внутренней поверхности бедер.



35



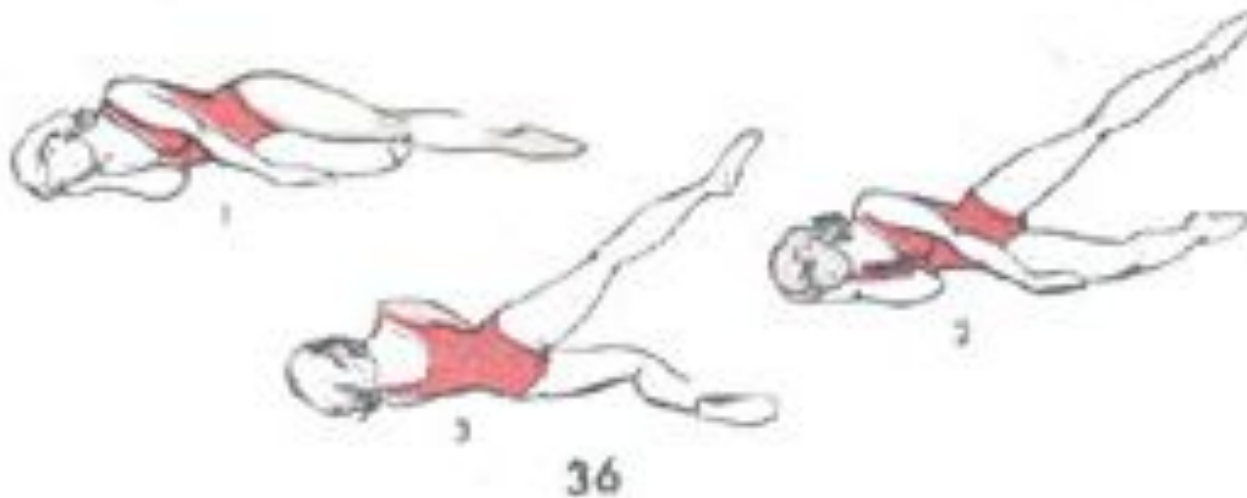
■ **Упражнение № 5**

1. Лягте на пол, повернитесь на правый бок, правую ногу слегка согните в колене, левую вытяните, правую руку согните в локте и подложите под щеку.

2. Сильно напрягая мышцы живота, описывайте вытянутой левой ногой полукруги вперед и назад. Расслабьте живот. Вновь напрягите мышцы и повторите упражнение на левом боку.

Проделайте упражнение по 2 раза на каждом боку, каждый раз считая до 30.

Выполняя упражнение, важно вовремя напрягать и расслаблять мышцы живота. Упражнение укрепляет мышцы бедер и живота.



Упражнение № 6

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, вытяните руки перед собой на уровне плеч.
 2. Держа спину прямо (позвоночник и таз должны составлять одну линию), согните колени и присядьте как можно ниже, не отрывая пятки от пола. Вернитесь в исходное положение 1, также не отрывая пятки от пола. Расслабьте руки, затем начните сначала. Повторите не меньше 5 и не больше 20 раз.
- Приседая, старайтесь не потерять равновесие. Выполняйте упражнение медленно, не перенапрягаясь. Важно не отрывать пятки от пола.



■ Упражнение № 7

1. Лягте на спину, руки вытяните за головой, ноги вместе, кончики пальцев ног вытяните по направлению к голени.
2. Поднимите сомкнутые ноги под прямым углом или как можно ближе к прямому углу.
3. Не отрывая от пола нижнюю часть позвоночника, медленно раздвиньте ноги как можно шире, одновременно слегка вращая ногами (кончики ступней все время направлены к голени).
4. Теперь вытягивайте руки вперед между ногами, одновременно приподнимая спину. Ноги раздвинуты и неподвижны. Вернитесь в исходное положение 1, расслабьтесь и начните сначала. Повторите от 5 до 10 раз. Это несколько трудное упражнение, но если выполнять его регулярно, оно поможет улучшить форму ног и бедер.



■ **Упражнение № 8**

1. Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните перед собой на уровне плеч и раздвиньте на ширину ладони. Спина прямая.
2. Присядьте как можно ниже, не отрывая пятки от пола.
3. Вернитесь в исходное положение, держа руки перед собой и не отрывая пятки от пола.

Повторите 10 раз.

Это упражнение - вариант упражнения № 6 для бедер. Указания те же, что и к упражнению № 6.



Упражнение № 9

1. Сядьте на пол, руки поставьте за спиной, ладонями упритесь в пол, ноги вместе, колени согнуты. 2. Из этого положения поверните согнутые в коленях ноги влево.

3. Вытяните ноги влево и медленно поверните их прямо. Следите, чтобы ноги были вместе, мышцы ног напряжены (4). Отдохните, затем снова согните ноги в коленях и поверните их вправо.

Повторите по 10 раз в каждую сторону.

Выполняя упражнение, все время держите ноги вместе и напрягайте мышцы. Опирайтесь на предплечья. Это упражнение полезно также для мышц живота.

