

A woman with dark hair pulled back, wearing a dark blue sports bra with a white zipper and the brand name 'Beautybolic' on the waistband, and dark blue leggings with white stripes on the knees. She is sitting on a pink mat in a gym setting with large windows in the background. She is looking off to the side with a slight smile.

ФРЭНК ГРИН

## ТОП-30 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТРОЙНЫХ НОГ

Фрэнк Грин

**Топ-30 упражнений  
для стройных ног**

«Издательские решения»

## **Фрэнк Грин**

Топ-30 упражнений для стройных ног / Фрэнк Грин —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-513607-7

По какой-то своей прихоти природа щедро одаривает достоинствами одних и скупится на других. Красивые ноги — удел немногих женщин. К счастью, гимнастика помогает исправить даже очень значительные недостатки их формы. Оставим в стороне бодипозитив и прочие новомодные веяния. Красивые стройные ноги — это вечная классика, предмет обожания мужчин и предел мечтаний женщины. Можно ли добиться стройности без труда? Нет. Но есть лучшие упражнения, с помощью которых мечта станет реальностью.

ISBN 978-5-00-513607-7

© Фрэнк Грин  
© Издательские решения

## Содержание

Как выглядят идеальные ноги? 10 золотых параметров красоты	6
Первый блок упражнений для стройности ног	8
1. Приседания и подъемы на прямые ноги, на носки	9
2. Приседы с продвижением	10
3. Выпад на месте с пульсацией	11
4. Приседание «плие»	12
5. Присед-плие с подъемом на носки	13
6. Выпады по диагонали	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Топ-30 упражнений для стройных ног

**Фрэнк Грин**

© Фрэнк Грин, 2020

ISBN 978-5-0051-3607-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

По какой-то своей прихоти природа щедро одаривает достоинствами одних и скупится на других. Красивые ноги – удел немногих женщин. К счастью, гимнастика помогает исправить даже очень значительные недостатки их формы. Оставим в стороне бодипозитив и прочие новомодные веяния. Красивые стройные ноги – это вечная классика, предмет обожания мужчин и предел мечтаний женщины. Можно ли добиться стройности без труда? Нет. Но есть лучшие упражнения, с помощью которых мечта станет реальностью.

## Как выглядят идеальные ноги? 10 золотых параметров красоты

Идеал – величина переменчивая, но только не в том, что касается женских ног. И дело не только в объеме бедер и длине ножек. Вот 10 золотых параметров красоты, которые остаются вне моды и трендов:

– **Здоровье.** Красивые ноги – это здоровые ноги. Расширенные вены, звездочки сосудов – все это не добавляет привлекательности. За состоянием ног следят с той же тщательностью, что и за состоянием лица – это закон красоты.

– **Длина.** Она зависит от роста. Длина ног должна быть пропорциональной телу. Если у девушки широкая кость, оптимальная длина ног равна  $1/2$  роста плюс 2—4 см. Для дам с нормальной костью –  $1/2$  роста плюс 4—6 см, тонкая кость –  $1/2$  роста плюс 6—9 см. Длину ног измеряют от выступа бедренной кости до пола.

– **Просветы между ногами.** Идеально прямые ноги – большая редкость, которую считают недостатком. Форма конечностей имеет красивые изгибы, образующие просветы. Всего просветов 4: между лодыжкой и ступней, под коленом, между коленом и бедром, между бедром и пахом.

– **Ширина бедер** – величина, из-за которой чаще всего переживают женщины. Показатель этот средний, и зависит от роста человека. Например, при росте в 160—165 см нормальной считается окружность бедра в пределах 52—54 см, при росте 166—170 см – 55—57 см, если рост составляет 171—175 см – окружность 57—59 см. Считают окружность одного бедра, не пары. **Объем обоих бедер в 104 см – это далеко не тощие и не худые ножки, но именно такие считаются идеальными.**

– **Красота икр** – еще один параметр. Перекачанная форма мышцы выглядит также некрасиво, как дряблая. Нужна золотая середина. Округлые, не перекачанные и не «желейные» икры – это идеал.

– **Колени** выдают возраст «с головой». Селебрити часто отправляются к пластическим хирургам именно за коррекцией формы коленей. У кого-то колени сильно острые, кому-то не нравятся выступы по бокам. Идеал – колено, расположенное точно посередине ноги, с формой без резких выступов. Говорят, что самые красивые колени напоминают улыбку на лице ребенка.

– **Лодыжки.** Этой части ноги мужчины поклоняются еще больше, чем бедрам. Поэты слагают стихи, в которых превозносят изящество лодыжки. Не слишком сухая, но и не полная, без лишних изгибов и выпуклостей – идеальная лодыжка гармонично вписывается в общую форму ноги.

– **Форма бедер.** У классика есть отличное сравнение бедра с веретеном: сверху и снизу форма заужена, в средней части – расширена. Чтобы поддерживать аппетитную форму бедра, нужны постоянные физические упражнения.

– **Ступни, пятки, пальцы.** По этой «троице» определяют всю красоту ног. Красивыми считаются ровные, чуть удлиненные ступни. Пятка – круглая, пальцы – ровные без искривлений. Даже если природа не наградила идеальной формой ступней, многое можно исправить педикюром – ухоженные гладкие пяточки и красивые ногти отвлекут внимание от самой ступни.

– **Красивая кожа.** Депиляция, увлажнение и питание коже ног нужно не меньше, чем кожному покрову остальных частей тела.

*Самый дорогой и эффективный способ удаления нежелательных волос – лазерная эпиляция, но процедура эта довольно дорогая. Восковая депиляция и шугаринг – недорогие по сто-*

*имости и оптимальны по длительности. А бритье считают самым недолговечным способом привести «ножки в порядок». К тому же бритье может нарушить нормальное состояние кожи (пересушивание, царапины), но все зависит от возможностей прелестницы.*

Теперь, когда мы выяснили «параметры красоты» ног, пора приниматься за восстановление идеальной формы. Поможет готовый комплекс упражнений в домашних условиях. Не придется записываться в спортзал, покупать дорогое оборудование: хорошие кроссовки и удобная одежда – все, что нужно для стройности и красоты ног. **Предложенный комплекс из ТОП 30 упражнений можно выполнять целиком или выбирать отдельные подходы – при регулярности занятий результат не заставит себя ждать в обоих случаях.**

## **Первый блок упражнений для стройности ног**

Первый блок включает в себя упражнения для придания мышцам крепкости и рельефа. В процессе работы задействуются не только суставы ног, но и спина, пресс. Комплекс поможет справиться с самыми сложными для «похудения» и получения рельефа частями тела ниже пояса. Рекомендаций по выполнению немного:

- не уменьшать количество предложенных повторов (заходов);
- делать 15 секунд перерыва между упражнениями;
- делать 5 секунд отдыха между подходами в одном упражнении (допустимо, но не обязательно);
- поддерживать оптимальную скорость, выбирать размеренный темп.

## 1. Приседания и подъемы на прямые ноги, на носки

Исходное положение (далее в тексте – ИП): встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки сложить на уровне груди. Как делать:

- В ИП присесть на корточки. Отвести таз назад.
- Подняться, выпрямить ноги, приподняться на носки.
- Вытянуть тело в струнку, опуститься на пятки, присесть.

**Повторить 15 раз**

Для сохранения баланса – присаживаясь, переносить вес тела на пятки.



## 2. Приседы с продвижением

ИП: ноги вместе, носки чуть разведены в стороны. Как делать:

- опуститься в полный присед, задержаться на 2—3 секунды в таком положении;
- на согнутой ноге сделать шаг вправо/влево;
- спину не сгибать, держать ее ровной, приподнять подбородок, напрячь пресс.

**Количество повторов – 10**

Упражнение задействует мышцы ягодиц, укрепляет их силу, увеличивает выносливость.



### 3. Выпад на месте с пульсацией

ИП: встать ровно, ноги вместе. Для упражнения делают выпад ногой вперед, сгибают колено и голень так, чтобы голень «задней» ноги и бедро «передней» ноги лежали параллельно полу. Теперь в точке выпада ногу фиксируют, делают 3—4 небольших маха (пульсация), распрямляют колени и поднимаются в высокий выпад.

**Повторить 10 раз в одну, затем в другую сторону.**



## 4. Приседание «плие»

ИП: поза плие (ноги на ширине плеч), носки развернуть в разные стороны. Упражнение:

- опуститься в плие-присед, спину держать ровно;
- ягодицы не отводить назад, корпусом не двигаться вперед – спина прямая;
- присед делать так, чтобы бедра оказались параллельно полу;
- руки для баланса держать у груди.

**Повторов – 15.**

Упражнение – классика спорта для ровности и стройности ног. Присед-плие поможет сбросить лишние кг. с нижней части тела, улучшит гибкость.



## 5. Присед-плие с подъемом на носки

ИП: поза плие, носки развернуты в сторону. Упражнение начинают с приседа-плие, в нижней точке приседания задерживаются, поднимаются на носочки. Держат равновесие 2—3 секунды, опускаются на пятки.

**Если держать равновесие на носочках сложно, поднимают пятки поочередно – одну, затем другую.**

**Повторяют упражнение 15 раз**



## **6. Выпады по диагонали**

ИП: ноги на ширине плеч, руки у груди или на поясе. Упражнение довольно простое:

- ногой делают большой шаг назад, опускаются до уровня параллели голени с полом;
- бедро с голенью ноги формируют ровный прямой угол;

## **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.