

A woman with dark hair pulled back is sitting on a pink exercise mat. She is wearing a dark blue sports bra with a zipper and the brand name 'Beautyproble' on the bottom edge, and dark blue leggings with white stripes on the sides. She is wearing a black wristband on her right wrist and is stretching her right leg. The background is a blurred indoor space with large windows and brick walls.

ФРЭНК ГРИН

**ТОП-30 УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СТРОЙНЫХ НОГ**

Фрэнк Грин

Топ-30 упражнений для стройных ног

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57438547
ISBN 9785005136077*

Аннотация

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.

Содержание

Как выглядят идеальные ноги? 10 золотых параметров красоты	5
Первый блок упражнений для стройности ног	9
1. Приседания и подъемы на прямые ноги, на носки	10
2. Приседы с продвижением	13
3. Выпад на месте с пульсацией	16
4. Приседание «плие»	17
5. Присед-плие с подъемом на носки	19
6. Выпады по диагонали	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

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 «железные» икры – это идеал.

– **Колени** выдают возраст «с головой». Селебрити часто отправляются к пластическим хирургам именно за коррекцией формы коленей. У кого-то коленки 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

бедр, нужны постоянные физические упражнения.

– **Ступни, пятки, пальцы.** По этой «троице» определяют всю красоту ног. Красивыми считаются ровные, чуть удлинненные 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 стоимости 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.