



Мастер-класс для стройных бедер

Возвращаем красоту «проблемным» зонам!

Вы уже знаете, как получить [руки мечты](#), укрепить [спину](#), сделать [живот](#) плоским, а [талию](#) — тонкой. Переходим к ногам! Специально для вас мы собрали лучшие упражнения для красивых бедер!

Задняя поверхность бедра

Присед на одной ноге. Обычные приседания тоже хорошо справляются с укреплением бедер. Однако эффект будет лучше, если вы усложните упражнение и будете приседать на одной ноге.

Встаньте прямо, одну ногу вытяните вперед. Присядьте на опорной ноге так, чтобы она согнулась под углом 90° . Затем примите исходное положение.

Выполните по 15 приседаний на каждой ноге. Сделайте 1-2 подхода.

Поднятие таза. Это небанальное упражнение дает ногам необходимую нагрузку для того, чтобы бедра могли стать стройнее и красивее.

Встаньте в обратную **планку** и согните ноги в коленях. Затем одну из них выпрямите и поднимите максимально высоко. В таком положении опускайте и поднимайте таз, напрягая мышцы бедер и ягодиц. Важно — держите спину прямо, не прогибайтесь, чтобы не травмировать позвоночник.

Повторите 10-15 раз. Сделайте 1-2 подхода.

Внутренняя поверхность бедра



Поднятие фитбола. Мы уже рассказывали, как эффективны упражнения, выполняемые при помощи **фитбола**. Этот предмет спортивного инвентаря способен помочь и в том случае, если вам нужно укрепить мышцы бедер.

Ложитесь на бок. Между стоп сожмите фитбол. Ногами поднимайте его вверх, напрягая при этом мышцы бедер. Затем верните ноги в исходное положение.

Выполните по 15 поднятий на каждой стороне. Сделайте 1-2 подхода.

Махи ногами в положении лежа. Это старое доброе упражнение отлично справляется с дряблостью кожи на внутренней поверхности бедра. Выполнять его просто, но при этом оно очень эффективно.

Ложитесь на бок. Рукой подоприте голову. Правую ногу согните и положите вперед, левую оставьте прямой. Именно ее, прямую ногу, поднимайте вверх и опускайте.

Повторите 20-30 раз каждой ногой. Сделайте 1-2 подхода.



Поднятие бедер со сжатием. Еще одно несложное упражнение, с помощью которого можно легко привести в тонус внутреннюю поверхность бедра. Кожа в этой области станет гладкой, а мышцы — крепкими и сильными.

Ложитесь на спину. Согните ноги. Поставьте стопы на ширине плеч, а колени сожмите. Сохраняя ноги в таком положении, медленно поднимите таз, а затем опустите его.

Повторите 20 раз. Сделайте 1-2 подхода.

Внешняя поверхность бедра

Боковая планка с поднятием ноги. Мало того, что это упражнение сделает более подтянутой внешнюю поверхность бедер, оно также поможет укрепить мышцы кора.

Встаньте в боковую планку. Сохраняя равновесие, ту ногу, которая лежит сверху,

медленно поднимите чуть выше бедра. Затем опустите ее обратно.

Повторите 15-20 раз каждой ногой. Сделайте 1-2 подхода.

Удары в сторону. Мы уже рассказывали о том, что для красоты своего тела можно многое позаимствовать из боевых искусств, которые традиционно считаются «мужскими» видами активности. Удары ногой — как раз одно из таких упражнений, которые будут исключительно полезны и для женской фигуры.

Встаньте прямо. Выполните резкий удар ногой в сторону. Важно делать это пяткой, а не носком, иначе мышцы бедер не получат необходимой нагрузки.

Повторите 15-20 раз. Сделайте 1-2 подхода.

Включите упражнения из числа тех, которые мы вам советуем, в свою программу тренировок. Благодаря их эффективности вы станете еще ближе к своей лучшей форме!