



## **Руки вашей мечты: мастер-класс с лучшими упражнениями**

Стройные подтянутые руки – это красиво. И достижимо!

В числе проблемных зон тела запросто могут оказаться руки — если не уделять им должное внимание на тренировках, они будут терять тонус и выглядеть не лучшим образом. Чтобы всегда быть уверенной в себе и своем теле, регулярно выполняйте несколько простых упражнений — они помогут привести руки в форму, сделать их красивыми и сильными.

### **Упражнение 1. Отжимание узким хватом**



В отличие от классических отжиманий, к которым мы привыкли, это упражнение укрепляет трицепс — и тем самым “подтягивает” руки, делая их более худыми и изящными.

Узкие отжимания нужно выполнять на ровной поверхности. Если отжиматься от пола поначалу сложно, ставьте руки повыше — например на лавочку. Еще один способ сделать упражнение проще — встать на колени, вместо того чтобы опираться на пальцы ног. Название упражнения указывает на то, что эти отжимания выполняются узким хватом — то есть руки должны стоять на ширине плеч или даже уже! Держите спину прямо, ноги вместе, а во время отжимания старайтесь коснуться грудью поверхности пола.

Сделайте 2-3 подхода по 5 раз, не торопясь и не забывая отдыхать.

## **Упражнение 2. “Обратные” отжимания**



Это другой вариант отжиманий, и рассчитан он тоже на работу трицепса. Чтобы выполнить это упражнения, встаньте спиной к стулу или скамейке, заранее убедившись, что они прочные и устойчивые. Упритесь ладонями в край сиденья (пальцы должны смотреть вперед). Ногами сделайте несколько шагов от стула или лавки, чтобы во время приседаний вы могли бы опускать бедра ниже их уровня. Далее начинайте медленно сгибать руки и опускать тело, пока плечи не окажутся параллельны полу. После вернитесь в исходную позицию. Помните: спину нужно держать прямо, лопатки — вместе.

Чтобы упражнение было по-настоящему эффективным, выполняйте 3 или 4 подхода по 10 отжиманий.

### **Упражнение 3. Подъем гантелей стоя**



Пора поработать и над бицепсом при помощи гантель (их роль могут выполнить и подручные предметы вроде бутылок с водой). Не бойтесь, это упражнение не сделает ваши руки чересчур мускулистыми. Выполняйте его правильно, и тогда руки приобретут лишь красивый рельеф.

Встаньте прямо, руки опустите вниз. Возьмите гантели. Начните сгибать руки в локтях — двигаться при этом должны только предплечья, локти и плечи нужно зафиксировать. При движении в обратную сторону не опускайте руки до конца, пусть в мышцах сохраняется напряжение. При работе с весом важна правильная техника дыхания: выдох — при подъеме рук, затем вдох.

Сделайте по 2-3 подхода по 10-15 повторений.

#### **Упражнение 4. Выпрямление рук с утяжелением**



Это одно из лучших упражнений для тех, кто столкнулся с такой проблемой, как дряблость рук. Другим оно тоже будет полезно — в качестве профилактики, чтобы сохранить руки в тонусе.

Возьмите гантель или небольшую гирю двумя руками, а затем поднимите руки с весом над головой. Медленно сгибайте их в локтях и возвращайте в исходное положение. Следите за тем, чтобы спина оставалась прямой, а плечи не поднимались вслед за руками.

Сделайте 2-3 подхода по 10 повторений.

### **Упражнение 5. Разведение рук с грузом**



Наше последнее упражнение поможет укрепить дельты — мышцы, которые «обрисовывают» очертания ваших плеч.

Встаньте, ноги — на ширине плеч, с легким сгибом в коленях. Возьмите в каждую руку по грузу, только не самому легкому. Медленно разводите руки в стороны, пока они не окажутся параллельными полу, а затем так же неторопливо опустите их вниз.

Выполните несколько подходов по 5-10 повторений.

Вот видите — нужно всего несколько простых упражнений, чтобы обеспечить рукам красивый вид. Выполняйте их регулярно, включая в программу своих тренировок — ведь работать нужно не над одной частью тела, а над всеми мышцами в комплексе. Помните, что для достижения и поддержания своей лучшей формы мало одного фитнеса — нужно еще сбалансировано питаться. Хорошего вам настроения и продуктивных тренировок!