

# ПИКАНТНАЯ

Отойдите от стереотипов, призывают ведущие специалисты в области фитнеса. Хватит высчитывать идеальный вес, не пытайтесь “втиснуть” себя в пресловутые объемы 90х60х90. На самом деле все эти параметры сугубо индивидуальны и зависят прежде всего от вашей конституции.

Можете считать себя вполне привлекательной, если ваша фигура пропорциональна, подтянута, женственна и грациозна, тело подвижно, раскрепощено в движении и восприимчиво к телесным радостям. Ну а если что-то не нравится в своей внешности? Работайте над собой. Но не ради иллюзорного идеала, а ради удовольствия.

*Существенным недостатком женской фигуры могут стать ягодичцы: обвисшие, слишком полные или слишком плоские. Универсальный комплекс упражнений, который вам предлагает Светлана ПЯТНИЦКАЯ, тренер-хореограф Федерации шейпинга России, поможет каждой женщине, мечтающей о пикантной попке, добиться нужного результата.*

Форма ягодичц определяется мышцами и количеством подкожного жира. Даже если ваши мышцы “похоронены” под слоем этого “упрямого и ленивого” жира, уже после 1–2 занятий вы их почувствуете. Тренируясь же постоянно, сделаете мышцы сильными, а ягодичцы округлыми и подтянутыми, сможете лучше управлять бедрами и тазом, что придаст походке больше грации, женственности и сексуальности.

Каждое занятие начинайте с 5-минутной разминки аэробного характера, например, можно потанцевать, чтобы как следует размять и разогреть мышцы. Эффективность тренировки будет выше, а риск получить травму меньше. Все упражнения выполняйте 15–20 раз.

**1.** Встаньте лицом к стулу или креслу, руки расставьте на ширину плеч и обопритесь на локти. Стоя на опорной ноге (пятка плотно прижата к полу), сделайте мах другой ногой как можно выше, колени при этом выпрямлены. То же, поменяв положение ног.



**2.** Встаньте, руки на бедрах, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, ступни развернуты наружу, корпус держите прямо. Сжимайте ягодичцы, выдвигая как можно дальше вперед таз.



**3.** Ноги на ширине плеч, спина прямая. Выполните растяжку. Медленно наклонитесь вперед. Упритесь ладонями в пол. Колени выпрямлены, мышцы спины расслаблены. Сохраняйте позу 20–30 секунд.





**4.** Встаньте на четвереньки. Выполните мах полусогнутой в колене ногой сначала снизу вверх, а затем снизу по диагонали в угол. Спина прямая, живот втянут. То же, поменяв положение ног.

**5.** Лягте на живот, опираясь на скрещенные перед собой руки. Поднимайте и опускайте вытянутую ногу из-за скрещенной опорной вверх и чуть в сторону. То же, поменяв положение ног.



**6.** Лягте на спину, ноги на ширине плеч, руки вытяните вдоль корпуса. Отрывайте таз от пола, сжимая ягодицы.



**7.** Сядьте на пол позади опоры, держась за нее руками. Одну ногу согните перед собой, перенесите на нее вес тела, другую полусогнутую вытяните назад. Приподнимая и вновь опуская, выполняйте ею махи с небольшой амплитудой.



В конце комплекса вновь сделайте упражнение 4.

