

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.

