Упражнения для ягодиц и бедер

1. Одно из лучших упражнений не только для ягодиц, но и для профилактики застойных явлений в области таза (которое, кстати, прекрасно подходит не только женщинам, но и мужчинам): «ходьба на ягодицах». Для выполнения этого упражнения сядьте на пол на ягодицы, ноги вытяните вперед, и перемещайтесь вот так, сидя на ягодицах, вперед на несколько шагов, потом назад.

2. «Махи ногой»: встали возле стола или стула, главное, чтобы была опора. Держась за опору обеими руками, выполните 20 махов правой ногой вправо, потом поменяйте ноги и выполните махи левой ногой влево также 20 раз. В данном упражнении задача заключается в том, чтобы ноги были прямыми, поднимать их необходимо выше 90 градусов. Стопы при махах ног держать параллельно полу.

3. Упражнение на приседание также считается одним из эффективнейших для ягодиц и бедер. Есть полное приседание и не полное.

Полное приседание: поставили ноги на ширине плеч, носки в стороны. Приседаем плавно, вытягивая руки вперед или держа их на поясе, довели ягодицы и таз до щиколоток и также плавно поднялись. Спина ровная, голову и тело вперед не наклоняем.

Не полное приседание можно выполнять с использованием груза (в домашних условиях прекрасное подспорье гантелям – обычные 1-1,5 л бутылки с водой или мокрым песком): для выполнения упражнения встали в исходную позицию, расставив ноги чуть шире плеч и с разведенными в стороны носками. Приседаем плавно, доведя до уровня колен (можно и ниже) ягодицы и таз, также плавно поднимаемся вверх. Спина ровная, вперед тело не заваливается, голова не наклоняется. Руки с бутылками держать параллельными полу. Достаточно будет выполнять этот комплекс 10 раз с 2-4 подходами.

4. **«Стационарный выпад». Исходное положение: ноги на ширине плеч, в руках гантели или бутылки с водой, одну из ног строго отводим назад. Чем шире шаг, тем больше у нас задействуются ягодичные мышцы. Задача: вертикально опуститься вниз, следя за тем, чтобы коленный сустав сгибаемой ноги не выходил за носок стопы. Передняя нога согнута на 90 градусов, так же, как и задняя. Коленом пола не касаемся. Затем строго вертикально поднимаем торс вверх и затем опускаемся на пятку. 15 раз выполняем на одну ногу и 15 раз на другую.**

5 «**Лягушка». Встать на колени, стопы развели в стороны шире тазовых костей, пятки в стороны. Задача: постепенно опускать тело таким образом, чтобы в результате сесть между ног. Потому ноги нужно расставить так широко, чтобы садиться на пол, а не на голени. Задержитесь на 10 секунд и возвратитесь в начальное положение. Выполнять упражнение 10 раз и с 2-мя подходами.**

### **6. «Полумостик» - упражнение взято из йоги – «Кандхарасана». Легли на пол, прямые руки (ладони вниз) положить вдоль туловища, ноги согнуть, ступни держать прямо. Предплечья, плечи, руки и голову оставляем прижатыми к полу, а таз плавно поднимаем вверх. Мышцы ягодиц напрягаем, прогибаем немного спину, задерживаемся в таком положении на пару секунд и плавно возвращаемся в начальное положение. Упражнение выполнить 6-8 раз.**

**7. «Пятки по ягодицам». Становимся прямо, руки опущены, делаем глубокий вздох и побежали на месте, ударяя пятками по ягодицам. Усилие не должно быть чрезмерным, чтобы не появились синяки, но и слишком слабые удары не придадут красоты вашим ягодицам. Таким образом необходимо проделать 50 шлепков по мягким тканям.**

**8. «Лапа кошки». Встали на четвереньки, спину держим ровно, не провисая и не горбясь, голова смотрит вперед. Вытягиваем назад левую ногу таким образом, чтобы она стала продолжением спины. Напрягаем ягодицы и выполняем вращательно-колебательные движения, будто рисуем в воздухе цифру «0». Вернули левую ногу на место, повторили упражнение на правую ногу. Упражнение выполняется 8-10 раз и с 2-мя подходами.**

**9. «Рисуем буквы». Садимся на пол, ноги вытянуты прямо, отклоняемся назад, опуская корпус на локти. Поднимаем одну ногу на 45 градусов и вырисовываем носком ноги буквы алфавита от А до Я (если хватит терпения). Для начала нарисуйте в воздухе хотя бы 7-8 букв. Потом смените ноги и проделайте то же самое другой ногой.**

**10. Упражнение для бедер и ягодиц с использованием стены. Спиной прислонившись к стене, согнуть в коленях ноги, бедра расположить параллельно полу. Поднимаем одно колено, спина и ягодицы плотно прижаты к стене, возвращаемся в исходное положение и выполняем упражнение на другую ногу. Выполняем 12 повторов.**

**11. Еще одно упражнение возле стены: ложимся на пол, ноги сгибаются в коленях, стопы опираются на стену, и начинаем шагать вверх-вниз, при этом ягодицы отрываются от пола со второго шага.**

**12. Упражнение для сидячих работников. Садимся на стул, спину держим прямо, ступни прижимаем к полу. Руки складываем перед собой, втягиваем живот. На несколько сантиметров приподнимаем ноги, напрягая при этом ягодицы. После чего наклоняемся вперед, стремясь грудью коснуться бедер, голову также наклоняем и делаем глубокий вдох. Медленно поднимаемся, следим, чтобы спина была прямая.**

**Великолепно будет даже если время от времени напрягать и расслаблять ягодичные мышцы. Это можно делать незаметно когда угодно и где угодно! ☺**