



Упражнения для ног и ягодиц

Простые, но эффективные упражнения для ног и ягодиц для домашних занятий.

Комплексное упражнение в таблице

Таблица №1. Упражнения для ног и для ягодиц

№	Название	Техника выполнения	Повторы
1	Мостик	1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Руки лежат вдоль тела. 2. Поднимаем таз и спину до тех пор, пока не будем касаться пола только головой, плечами, локтями и ступнями. 3. Медленно опускаемся на пол, постепенно опускаем спину: начиная от шеи и по пояса.	20 раз
2	Приседания классические	1. Встать прямо, поставив ноги на ширину плеч. Держать спину прямой, а плечи опущенными. 2. Сделать вдох и согнуть колени до прямого угла, как будто садишься на краешек стула. Спина при этом немного наклоняется вперед, но остается прямой. Руки поставить на бедра или вытянуть вперед. 3. Задержаться в нижней точке на секунду. С выдохом подниматься, не выпрямляя колени до конца.	10 раз
3	Упражнения для ног и ягодиц, лежа на боку	1. Лечь на правый бок, положив голову на согнутую правую руку. Левая рука находится перед туловищем. 2. Согнуть левую ногу и поставить стопу за правое колено. 3. Сделать выдох и приподнимать прямую правую ногу, натянув носок на себя. В самой верхней точке задержаться на одну секунду. 4. Сделать вдох и вернуться на исходную позицию.	10 раз на каждую ногу
4	Махи ногой на четвереньках	1. Встать прямо, придерживаясь правой рукой за опору, делаем левой ногой 15 махов в сторону. При этом держим стопу расслабленной, носок тянем на себя, ногу поднимаем так высоко, как можем (чем выше, тем лучше). 2. Затем выполняем то же упражнение на другую ногу, так же 15 махов.	15 махов на каждую ногу
5	Ходьба на ягодицах	Следует сесть на пол, вытянуть вперед ноги и двигать вперед одновременно левой ногой и ягодицей, затем правой ногой и ягодицей. Можно чередовать движения вперед и назад.	100 раз

Самые элементарные упражнения для ног и ягодиц помогут добиться отличных результатов, не нанося вреда здоровью.

Главное – выполнять комплекс регулярно, не реже 3–5 раз в неделю, а для лучшего эффекта параллельно заниматься иными видами тренировок – бег, плавание, силовые нагрузки.