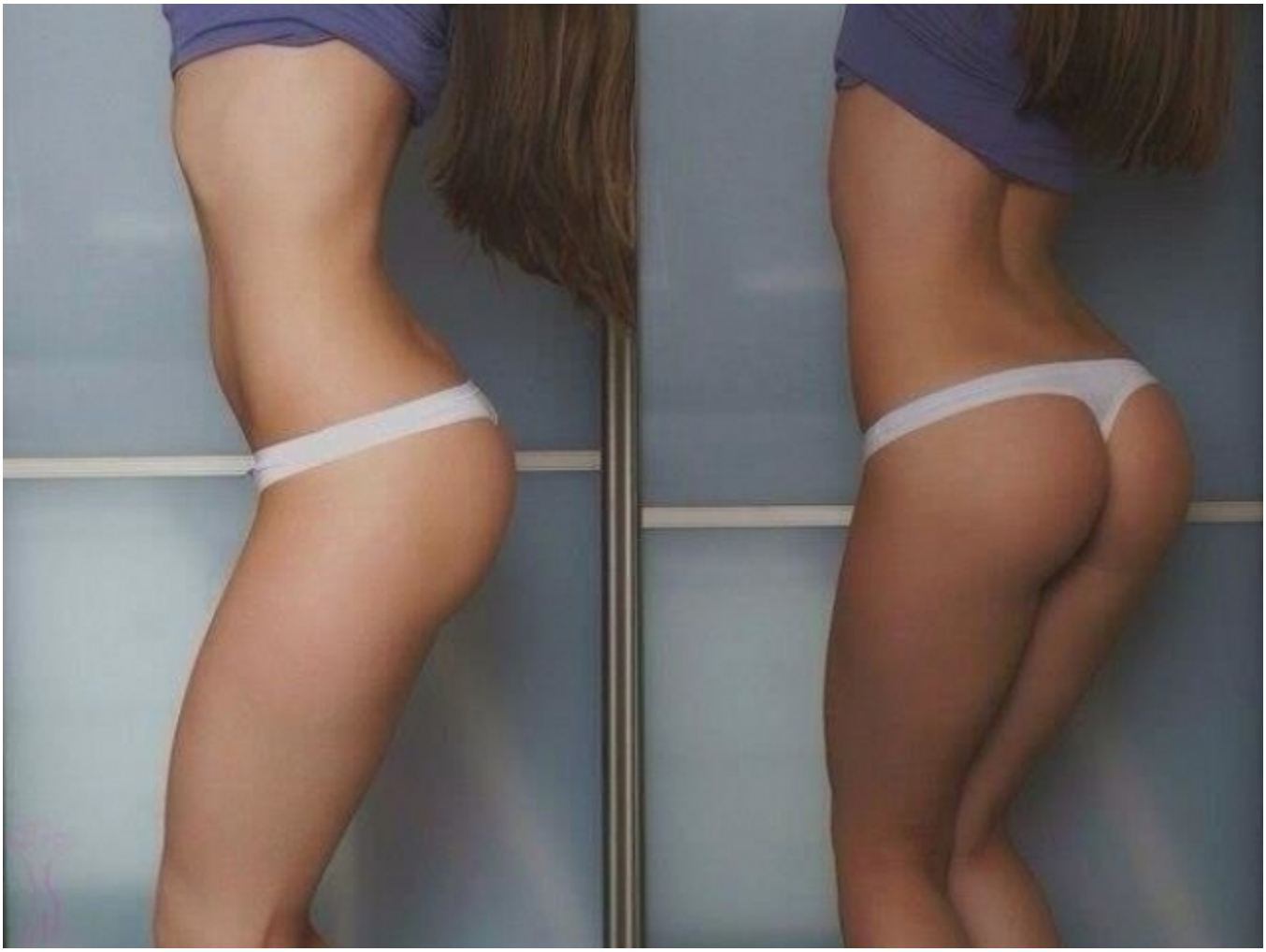
Комплекс для ног, бедер и ягодиц



Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kompleks-dlya-nog-beder-i-yagodic/
1. Приседание
Стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, стопы развернуты, делаем приседание, при этом держим спину прямо, колени смотрят в стороны.
2-3 подхода по 30-40 раз

2. Приседание 2
Такое же, как в предыдущем упражнении, делаем приседание, во время которого ставим левую ногу на носок. Возвращаемся в исходное положение и повторяем то же самое с правой ноги.
2-3 подхода по 30-40 раз на каждую ногу

3. Махи ногами 1
Стоя боком к спинке стула, правая рука на спинке, левая на поясе, отводим левую ногу в сторону примерно до угла 45, тянем носок на себя. При этом нужно чувствовать напряжение мышц именно боковой поверхности бедра, а не передней. Затем возвращаемся в исходное положение и выполняем то же самое с правой ноги.

2-3 подхода по 20-30 раз на каждую ногу

4. Махи ногами 2
Стоя на коленях, держась за сиденье стула, спина прямая, максимально отводим согнутую в колене левую ногу в сторону и возвращаемся в исходное положение. Затем выполняем то же самое с правой ноги.

2-3 подхода по 20-30 раз на каждую ногу

5. Приседание на 1 ноге со скручиванием.
Встаньте прямо, ноги вместе. Согните правую ногу в колене под углом 90 градусов. Приседая на левой ноге, пытайтесь дотянуться правой рукой по диагонали до пола за левой ногой. При этом держите спину как можно более прямо. Повторите упражнение, стоя на правой ноге.
2-3 подхода по 20-30 раз на каждую ногу