

После этой тренировки ноги и ягодицы будут гореть



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/posle-etoj-trenirovki-nogi-i-yagodicy-budut-goret/>

Каждая девушка мечтает о возможности блистать в коротких нарядах, но не всякая фигура позволяет это сделать. Сегодня мы поделимся с тобой секретом упругих ягодиц. Посвяти своему телу всего несколько минут в день, и результат повергнет тебя в восторг!

Как правильно накачать ягодицы

1. Ягодичный мостик

Это упражнение следует выполнять в положении лежа на спине. Расставь ноги на ширину плеч и начинай поднимать бедра параллельно полу. Сделай 3 подхода по 15 раз. Хрупким девушкам, не привыкшим к нагрузкам, ни в коем случае нельзя сразу брать тяжелый груз.

2. Выпады

Расставь ноги на ширину плеч, поставь руки на пояс. Выполни выпад левой ногой, побудь

некоторое время в таком положении, затем разогни колени. Повтори такой же выпад правой ногой. Сделай 3 подхода по 15 раз. Можно делать это упражнение с небольшими гантелями.

3. Приседания

Расставь ноги на ширину плеч и сделай глубокое приседание. Присядь, а затем не вставая полностью, пружинь 5 раз. Это упражнение следует повторить 15 раз в 3 подхода.

4. Подъем согнутой в колене ноги

Начни выполнять это упражнение, стоя на четвереньках. Согни ногу под углом 90 градусов и поднимай ее до уровня бедра. Сделай 3 подхода по 15 раз для каждой ноги.

5. Отведение ноги в сторону

Выполнять это упражнение следует на четвереньках. Согни ногу под углом 90 градусов и отведи ее в сторону. Сделай 3 подхода по 15 раз для каждой ноги.

Преврати проблемное место в достоинство и не забудь поделиться эффективными упражнениями для ягодиц с подругами!