

домашние тренировки	68127
выпады	52721
упражнения + на ноги	38833
бедра + и ягодицы	50296
упражнения + для ягодиц + и бедер	7350
упражнения + для ягодиц + и бедер + в домашних условиях	3367
упражнения + на ноги + в домашних условиях	1888
упражнения + для ног + и ягодиц	4987
выпады на месте	1382
выпады назад	3084
выпады вперед	2217

Как сделать сексуальные бедра и ягодицы в домашних условиях

Сексуальные бедра, упругие ягодицы, изящные ножки - заветная мечта многих девушек. Но как превратить эту мечту в реальность? Можно ли добиться отличных результатов с помощью домашних тренировок?

Наш ответ - да.

Добиться красивого рельефа бедер и ягодиц поможет одно из самых эффективных упражнений - выпады. Они помогают не просто сжечь жир, но и нарастить мышечную массу. Но, чтобы достичь желаемого эффекта, необходимо научиться правильно выполнять упражнение.

Какие мышцы работают при выпадах

Существует несколько вариантов выполнения упражнений на ягодицы и ноги. В зависимости от выбранной техники можно регулировать нагрузку на определенную группу мышц.

Как правило, в первую очередь, развиваются большие ягодичные и мышцы квадрицепса, которые отвечают за разгибание бедра. Формируются бицепс бедра и икроножные мышцы. Также выпады задействуют разгибатели спины, пресс, передние большеберцовые, малые и средние ягодичные мышцы, которые помогают удерживать баланс тела и устойчивое положение ступни.

Улучшив технику выполнения выпадов с собственным весом, можно добавить отягощающие элементы (гантели, штанги). Тогда будут задействованы дополнительные группы мышц: предплечье, дельты и трапеция, которые помогают удерживать вес инвентаря.

Преимущества и польза выпадов

1. Сжигается подкожный жир - благодаря множеству задействованных групп мышц и большим энергозатратам улучшается метаболизм и расходуется большое количество калорий.
2. Упражнения для ног и ягодиц помогают, как нарастить мышечную массу, так и избавиться от лишних сантиметров за счет разных техник выполнения.
3. Выпады формируют красивую форму бедер, ягодиц и ног.
4. Тренировки оздоравливают, улучшают выносливость и координацию.
5. Является малотравматичным упражнением для нижней части тела.
6. Не требует специального дорогостоящего оборудования.
7. Упражнения на ноги и ягодицы можно выполнять в домашних условиях как с инвентарем, так и без него.

Топ-5 вариантов выпадов

Выпады на месте

Отличный вариант для новичков или тех, кто хочет нарастить мышечную массу.

Для выполнения выпадов на месте необходимо:

- выполнить шаг вперед одной ногой, согнуть в колене под прямым углом и перенести вес тела на нее;
- вторую ногу оставить позади - стоя на носке, согнуть колено под прямым углом и опуститься максимально низко, не касаясь пола;
- выпрямить ноги в исходное положение;
- повторить необходимое количество выпадов на месте, затем поменять ноги.

Выпады вперед

Упражнение аналогично классическим выпадам. Отличие в том, что ноги меняем поочередно, возвращаясь в исходное положение.

В момент возвращения ноги нагрузка идет на переднюю часть бедра. Мышцы ягодиц при выпадах вперед практически не задействованы.

Выпады назад

Выпады назад выполняются на вдохе. Вес остается на передней ноге. Бедро и колени образуют прямой угол. На выдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем, поочередно меняя ноги местами.

Отличное упражнение, чтобы прокачать мышцы ягодиц.

Боковые выпады

В отличие от классических и выпадов вперед/назад, боковые выпады дают нагрузку на ягодицы и наружную часть квадрицепсов, улучшают растяжку ног и укрепляют внутреннюю сторону бедер.

Для выполнения упражнения необходимо:

- Развести стопы на расстояние 80-100 см, руки положить на талию;
- На вдохе согнуть одну ногу и перевести на нее вес тела, при этом отвести таз назад и держать спину ровной;
- На выдохе принять исходное положение;
- Повторить упражнение в другую сторону.

Перекрестные выпады

Это упражнение - усложненный вариант выпадов назад. Перекрестные выпады прорабатывают основные проблемные зоны нижней части тела, задействуют внешнюю и внутреннюю поверхность бедра, а также ягодичные мышцы.

Выпады необходимо выполнять из положения стоя - переносим вес тела на одну ногу, затем на вдохе отводим вторую назад по диагонали. Далее опускаем таз таким образом, чтобы между коленом и бедром был прямой угол. На выдохе принимаем исходное положение и меняем ногу для продолжения тренировки.

Техника выполнения - на что стоит обратить внимание

1. Чтобы не делать лишней нагрузки на позвоночник, держи корпус в ровном положении, а поясницу немного прогни.
2. Работая с собственным весом, держи руки по швам или перед собой. Если используешь инвентарь - руки также направлены по бокам, а кисти необходимо развернуть внутрь.
3. Колено не должно выходить за носок или в сторону - можешь травмировать коленные суставы.
4. Бедра и голень должны образовывать прямой угол. В ином случае, появится лишняя нагрузка на коленные и голеностопные суставы,

при этом уменьшится нагрузка на целевые мышцы. Для устойчивости тела можно стопу передней ноги направить немного внутрь.

5. Не расставляй слишком широко ноги - потеря равновесия и устойчивости приведет к травмам.
6. Направляй взгляд прямо перед собой. Если смотреть вниз или в сторону, нарушается положение тела - спина сутулится, а плечи и вовсе оказываются “на ушах”.

Выполняя **упражнение на ноги и ягодицы** регулярно и правильно, ты получишь не просто колоссальный заряд энергии и отличное настроение, но и фигуру мечты.

С заботой о вас, FitStars ♥️!