

Тренировка ног и нижней части тела

Необходимый инвентарь

Коврик гимнастический, резина. Также можно выполнять упражнения и без резины.

Упражнения

1. Разместите резинку чуть ниже колена. Обопритесь на локоть. Делайте боковую планку и одновременно разводите колени в стороны. Прорабатываются мышцы пресса, внутренняя поверхность бедра, ягодицы.
2. Встаньте в планку на вытянутых руках. В прыжке разводите ноги в стороны и собирайте в исходное положение. Хорошее упражнение для ягодиц и пресса.
3. Переместите резинку на колени. Встаньте на четвереньки, максимально отводите ногу в сторону. В верхней точке старайтесь сделать паузу или попружинить. Прорабатываются ягодицы и внутренняя поверхность бедра.
4. В той же позе сделайте мах согнутой в колене ногой вверх. Старайтесь, чтобы стопа была направлена вверх — так, будто вы хотите оставить отпечаток на потолке. Качаются ягодицы и задняя поверхность бедра.
5. Лежа на боку с согнутыми коленями, отводите одну ногу в сторону. Резинку лучше сдвинуть чуть ниже колена. Отличное упражнение для внутренней поверхности бедра.
6. Плечевой мост с резинкой. Поднимайте ягодицы вверх до максимума. Чтобы усложнить упражнение, не опускайте их на пол, держите всё время на весу.
7. Более сложная вариация: соедините стопы на полу, поднимайте ягодицы и в верхней точке разводите колени в стороны.
8. Хороший способ «добить» мышцы внутренней поверхности бедра. Сядьте на пол, расположите резинку чуть ниже колена. Разводите ноги в стороны.
9. Лёжа на спине, поднимайте ягодицы, вытянув одну ногу. В самой верхней точке задержитесь на пару секунд. Повторите то же самое с другой ногой.
10. Встаньте на четвереньки. Один конец резинки зацепите за левую ногу, другой - за правую. Делайте махи назад, чтобы нога была параллельна полу. В верхней точке чуть попружиньте.
11. Переместите резинку на голень. Лёжа на боку, поднимайте ногу вверх. Следите за тем, чтобы стопа была параллельна полу.
12. Поднимайте ногу вверх, лёжа на животе. Акцент — на ягодице и задней поверхности бедра. Следите за поясницей - она не должна болеть. Для этого сильно напрягайте пресс.
13. Вариант для продвинутых. Стоя в боковой планке на локте, поднимайте ногу вверх. Это упражнение в том числе на баланс.
14. С резинкой на голеньях походите на полусогнутых ногах вправо и влево, вперёд и назад.
15. Поднимите резинку на колени. Приседайте так, чтобы колено не заходило за пальцы ног - будто вы садитесь на стул. При подъёме вверх отводите ногу в сторону.
16. В прыжке разводите ноги в стороны, не разгибая колени. Делайте махи руками вверх и вниз.