

Title: Упражнения для девушек на пресс, ноги и ягодицы: как выполнять правильно

Keywords: спорт для девушек упражнение на ноги пресс кардио рост мышц ягодицы тренировка фитнес зал тренажерный жиросжигание похудение силовой занятие магазин интернет заказать почта доставка цена купить выбрать bona fide

Description: Как девушек накачать пресс, ноги и ягодицы. Виды основных упражнений, особенности тренировок. Подбираем хорошую спортивную одежду в каталоге «Бонафайд»

Упражнения для девушек: как накачать ноги и пресс

Желание иметь подтянутое спортивное тело есть у многих девушек, но не все знают, как достичь этой цели правильно. Кардинально менять свой образ жизни тут незачем: резкое увеличение физических нагрузок вредно для организма, к тому же приводит к травмам. Гораздо правильнее будет записаться в тренажерный зал и заниматься под надзором тренера, консультироваться по поводу рациона и так далее.

Однако не все девушки могут позволить себе помощь профессиональных спортсменов. Если вы тоже не знаете, как подтянуть фигуру, но при этом не хотите тратиться на услуги тренера, предлагаем прочесть сегодняшний блог. Здесь освещены все «проблемные» зоны, над которыми работают большинство женщин: пресс, ноги и ягодицы. Мы собрали лучшие и проверенные упражнения, благодаря которым вы сможете поддерживать свое тело в тонусе.

Упражнения для пресса

Вопреки популярному заблуждению, накачать пресс – не значит похудеть. Особенно учитывая особенности женской физиологии (согласно исследованиям, у женщин процент жировой ткани в организме немного выше, чем у мужчин). Уменьшить жировую прослойку в зоне живота за счет упражнений на пресс не удастся. Силовая нагрузка укрепляет мышцы, из-за чего они увеличиваются в объеме. То есть, можно сказать, эффект получается обратный: талия только увеличивается в обхвате. А вот комбинирование тренировок на пресс с аэробикой или бегом – то, что нужно.

Благодаря силовым упражнениям удастся прокачать все зоны пресса, а активное жиросжигание помогает «проявить» полученный результат. В сфере спорта и бодибилдинга этот процесс называется сушкой. Хотя обычно женщины не стремятся к перекачанному прессу, останавливаясь на этапе едва заметных кубиков.

Итак, теперь перейдем к рекомендуемым упражнениям, сначала на верхний пресс. Первое: классические скручивания, о которых все знают еще со школьных уроков физкультуры. Оптимальное количество подходов для начинающих – 2-3 (по 20-25 раз). При этом если вы ощущаете сильный дискомфорт в области шеи, то делаете упражнение неправильно. Во время скручиваний новички зачастую напрягают шею больше, чем сам пресс, в результате чего возникают боли. Второе упражнение на пресс для женщин – полный подъем туловища из горизонтального положения. Это сложнее, если сравнивать со скручиваниями, поэтому число повторений можно сократить вдвое.

Для прокачки нижнего пресса актуален подъем ног в положении лежа. При этом их надо согнуть в коленях, а таз, по возможности, отрывать от пола. Важно делать это не за счет рывков, а медленно, контролируя все группы мышц. «Ножницы» тоже эффективны, так как во время их выполнения напрягается именно нижний пресс. Очень хорошо тренировать пресс позволяет и «планка» – это поза, при которой надо принять горизонтальное положение лицом вниз, опираясь на локти/ладони и пальцы ног. Стоять так нужно 30-60 секунд по несколько подходов (в зависимости от уровня подготовки женщины). Есть масса вариаций планок разных типов: такой информации полно в интернете. Выбирайте понравившийся вариант и качайте пресс с удовольствием!

Упражнения для ног и ягодиц

Желающие подкачать ягодицы и ноги должны сфокусироваться на приседаниях. При этом важно все делать правильно: спина должна быть ровной, допустим небольшой наклон корпуса вперед, колени не выходят вперед носков. Начать можно с небольших нагрузок, выполняя 3 подхода по 15-20 раз. Затем количество повторений можно увеличивать еженедельно. При приседаниях задействуются и все мышцы ног, и ягодицы – при правильном сбалансированном рационе результат не заставит долго ждать.

Для того чтобы придать телу более выраженный рельеф, используйте дополнительные грузы. Удачный пример – становая тяга со штангой. За считанные недели объем ягодичц увеличивается, а также красиво очерчивается бицепс бедра. Просто повисить упругость мышц поможет ягодичный мостик. Женщины отмечают высокую эффективность и чрезвычайную легкость этого упражнения. Выполняется оно лежа, ноги согнуты в коленях. На вдохе поднимаете таз, держите пару-тройку секунд, и на выходе опускаете. При этом ягодичцы должны быть напряжены, чтобы возникло ощущение «горения».

Нередко женщины хотят избавиться от жира на внутренней поверхности бедер. Эту зону надо тренировать по-особенному, с помощью приседаний типа плие. Каждый присест делается с раздвиганием колен в разные стороны. При соблюдении техники приседаний-плие вы почувствуете, как напрягаются мышцы внутренней поверхности бедра. Активируется жиросжигание, и форма ног заметно улучшается. А чтобы вывести лишний жир еще быстрее, можно заняться велосипедной прогулкой или бегом.

Неотъемлемая часть любой тренировки для женщины – качественная спортивная одежда. В нашем интернет-магазине вы можете купить все, что нужно для корректировки фигуры, в том числе и брендовые топы, леггинсы, футболки, костюмы, различные снаряжения. Заходите в каталог, выбирайте интересующие товары и оформляйте заказ.