**Обязательные элементы, амплитудные махи ногами.**

1 Махи в сторону

2 Махи вперед

3 Махи назад

4 Махи ногами лежа на боку

5 Махи ногами на четвереньках

6 Советы

Махи ногами признаны специалистами едва ли не лучшим упражнением для конструирования идеальных ног. Причин тому немало:

Махи не требуют особенной подготовки: их может делать человек с любым уровнем физической подготовки;

вам не понадобятся дополнительные устройства или приборы;

махи можно делать дома. Даже, например, под телевизор или любимый сериал.

это одно из самых продуктивных упражнений. Делая махи в разных направлениях, вы прорабатываете разные группы мышц;

вы получаете не только уменьшение объема. Приятным бонусом станет укрепление мышц и избавление от лишнего веса.

Для достижения видимого эффекта от упражнения вам потребуется не неделя и даже не месяц. Но поверьте, оно того стоит. Только помните о регулярности упражнений, не забрасывайте занятия. Выполнять махи можно ежедневно, увеличивая нагрузку еженедельно.

Важно также обращать внимание на комплексность упражнения. Это означает, что махам для задней поверхности бедра придется уделять столько же времени и усилий, как и, скажем, для передней или внутренней. Гармоничная проработка всех групп мышц – залог успеха.

О каких же мышцах идет речь? Когда мы выполняем махи назад прямыми ногами, нагрузка идет в основном на мышцы задней поверхности бедра. При сгибании ноги включается большая бедренная мышца. Мах вперед дает нагрузку на переднюю поверхность. Мах в сторону внутрь заставляет трудиться приводящую мышцу, укрепляя внутреннюю поверхность бедра. Ну а махи наружу прорабатывают среднюю мышцу.

Махи в сторону

махи ногами в сторону стоя. Как уже было сказано, махи в сторону могут выполняться в разных направлениях: к себе, т.е. вовнутрь, и от себя – наружу. Фитнес-инструкторы называют эти упражнения приведением и отведением. Логика названий вполне прозрачна: приведение – мах к себе, отведение – от себя.

Отведение делается следующим образом. Встаньте ровно и прямо возле стены или любой другой опоры. Возьмитесь за нее одной рукой. Стопа должна быть сокращена, т.е. носок смотрит вперед, а не в сторону.

Отведите ногу. Она должна быть прямой. Держите спину ровно, позвоночник натянут. Вернитесь в исходное положение, мягко опустив ногу. Повторите 20 раз на каждую ногу.

Для приведения нужно встать в ту же исходную позицию. Вам нужна опора, за которую вы возьметесь одной рукой. Ноги при этом находятся не на одном уровне: одна – чуть впереди.

Носок по-прежнему не тянем! Нога, которая впереди, будет рабочей, а вторая – опорной. Вам нужно будет скрестить ноги. Для этого рабочую ногу нужно провести перед опорной, вынося ее максимально далеко.

Затем вернуться в исходное положение и повторить 20 раз.

Махи вперед

mahi-nogami-vpered-Это очень несложное, но очень эффективное упражнение. Кроме проработки передней части бедра, оно поможет справиться с не очень красивыми коленями, потому что воздействует и на околоколенные мышцы. Ну а совсем приятно, это упражнение дает дополнительную нагрузку на пресс. Лишним это точно не будет!

Выполнять его очень просто. Исходное положение уже знакомо: встать ровно, одна рука – на опоре. Далее вы просто поднимаете ногу (носок на себя) – так высоко, как только можете. Следите за тем, чтобы спина оставалась ровной, не округляйте ее! Опускаете ногу.

Исходное положение то же: нужно ровно встать и найти для рук какую-либо опору. Ногу (носок на себя!) нужно отвести назад, стараясь не сгибать в колене. Отвести нужно так далеко, как вы можете. Следите, чтобы поясница не прогибалась при выполнении упражнения! не помогайте себе, прогибая поясницу. Опустите ногу на пол.

Махи ногами лежа на боку

Махи ногами лежа на боку. Отличное упражнение, чуть усложненное приведение или отведение, которые вы уже умеете выполнять стоя. Для принятия исходного положения лягте на бок. Голову зафиксируйте рукой. Если удобнее, можно опереться на локоть.

Другая рука свободно лежит перед собой. «Нижняя» нога чуть согнута. Ваша задача – поднимать и опускать прямую ногу (носок на себя). Если вы хотите выполнить приведение, то примите исходное положение, как для предыдущего упражнения.

Основная разница заключается в том, что рабочей ногой будет нижняя. Выведите ее чуть вперед, носок, как обычно, смотрит на себя. Верхнюю ногу нужно чуть согнуть и поставить на стопу. Вам нужно плавно и без рывков поднимать и опускать рабочую ногу.

Махи ногами на четвереньках

Махи ногами на четвереньках. Выполняя махи на четвереньках, вы можете отлично прокачать заднюю поверхность бедра. Исходное положение – упор на локтях и коленях. Следите за тем, чтобы спина выглядела прямой, без выгибов и прогибов.

Обратите внимание на самые коварные места: поясница обычно прогибается, а шея выгибается. Не допускайте этого!

Рабочая нога выпрямлена, стопа опирается на кончики пальцев. Вам нужно будет поднимать ее как можно выше, при этом пятка тянется вверх. Затем плавно опустить. Обращайте особое внимание, чтобы поясница не участвовала в работе. Нагружайте только заднюю поверхность бедра. Не прогибайте спину!

Есть еще одно похожее упражнение, только здесь прорабатываются скорее ягодицы. Примите то же исходное положение, что и в предыдущем упражнении.

Разница заключается в том, что вам нужно будет поднимать согнутую в колене ногу. Поднимите рабочую ногу из исходного положения и уже вверху немного разогните ее. Плавно опустите ногу.

На четвереньках удобно делать махи в стороны (уже известные нам отведения и приведения), это довольно эффективное упражнение. Примите уже известное вам исходное положение. Выберите себе рабочие ногу и руку (это должны быть те же руки и ноги, например, левая и левая).

Поставьте рабочую руку на ладонь, локоть чуть согнут. Рабочую ногу нужно выпрямить и отвести в сторону, носок смотрит вовнутрь. Ваша задача – плавно поднимать и опускать ногу.

Советы

Ну и напоследок – несколько экспресс-советов.

Следите за позвоночником. Он должен быть прямым и натянутым, избегайте прогибов.

Ноги при выполнении упражнения должны быть прямыми (если не указано иное).

Старайтесь не сгибать колени!

Обратите внимание на дыхание: вдох – мышцы расслаблены, выдох – мышцы напряжены. Не дышите часто! Выберите комфортный ритм.

Занимайтесь минимум трижды в неделю (а лучше – ежедневно). Для достижения видимого результата вам нужно выполнять примерно 3 подхода по 15 повторений. Разумеется, на каждую ногу.

Для правильного выполнения упражнений вам может пригодиться просмотр различных видео, в котором подробно показывается техника выполнения.