



TRENING - NOGI

Witam Was bardzo serdecznie.

Wielu z nas często zapomina przy kształtowaniu swojej sylwetki o nogach. Skupiamy się na brzuchu, pośladkach, ramionach, a nogi pomijamy lub ćwiczymy sporadycznie.

Mam dla was krótkie, trwające zaledwie 7 minut, ćwiczenia doskonale poprawiające ich jędrność i sprawiające, że ubędzie nam kilka centymetrów w obwodzie ud.

- Pierwszym ćwiczeniem są mocne wykopy nogi do przodu - ćwiczenie to polega na szybkim truchcie, w czasie którego naprzemiennie wysoko podnosimy nogi. Przy wykonywaniu tego ćwiczenia zwróćmy uwagę na ułożenie stóp - podczas wykopu, ciężar ciała przenosi się na drugą nogę, która powinna dokładnie przylegać do podłoża (upadamy na śródstopie, nie na piętę).
- Kolejnym dynamicznym ćwiczeniem są szybkie podskoki na jednej nodze, które wykonujemy naprzemiennie. Podczas gdy jedna noga pozostaje zgięta w kolanie, druga utrzymuje ciężar ciała.
- Trzecim ćwiczeniem jest wyciąganie nóg do boku - ustawiamy się w pozycji lekkiego pochylenia, wypychamy biodra do przodu, napinamy mięśnie brzucha i również naprzemiennie uginamy lewą i prawą nogę. To ćwiczenie powinno być wykonywane w szybkim tempie. Uginamy kolana i wyciągamy raz prawą, a raz lewą nogę. Podczas napinania mięśni i prostowania nogi do boku, podłoża dotykamy jedynie palcami stóp.
- Po dosyć intensywnych trzech ćwiczeniach przechodzimy do mniej dynamicznego treningu - stań na szerokości bioder i zacznij robić przysiady. W tym ćwiczeniu ważne jest, by ciężar ciała znajdował się na piętach. Podczas robienia przysiadów uda powinny być ułożone w pozycji równoległej do podłoża. A kiedy stoimy mocno wypinamy biodra i spinamy pośladki.
- Kolejne ćwiczenie przynosi jedynie małą modyfikację po zakończonym przysiadzie, kiedy znajdujemy się w prostej pozycji naprzemiennie wyciągamy nogi do przodu. W ten sposób jeszcze bardziej angażujemy do pracy mięśnie nóg i pośladków. Pamiętajmy również o równomiernym oddechu - wydech następuje z wykopem nogi.

- Następna pozycja to wypad nogi do tyłu - zrób wyrok w tył i zacznij powoli zbliżać tylne kolano do podłoża. To świetne ćwiczenie, które angażuje do pracy również mięśnie łydek. Dodatkowo można włączyć do pracy mięśnie ramion robiąc wymachy do góry.
- Ostatnie ćwiczenie, które włącza do pracy wszystkie partie nóg, w tym również łydek, to przeskoki na niskich kolanach - stajemy w lekkim wykroku, wyciągamy jedną nogę lekko do tyłu, opuszczamy kolano i zaczynamy przeskakiwanie.

To 7 prostych ćwiczeń, które pomogą nam pięknie wymodelować nogi. Dodatkowo, poprawią jędrność pośladków i wzmocnią nasze mięśnie. Trening ten możemy wykonywać samodzielnie, lub włączyć go do serii innych ćwiczeń.

Pozdrawiam
Kozak Andrzej