



КУРС АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН

V комплекс

Некрасивые ноги, естественно, огорчают женщин, особенно юных. Пожалуй, именно атлетизм может им помочь, но, конечно, если задачи ставятся реальные. Удлинить ноги, изменить костную конструкцию, формирующую их пропорции, невозможно никакими упражнениями. С помощью атлетической гимнастики можно скорректировать в какой-то мере форму ног в нужном направлении, выбрав для этого соответствующие упражнения и оптимальное количество их повторений. Например, можно уплотнить мышечные ткани, создать ощущение упругости, уменьшив при этом объем бедра за счет уменьшения жировых отложений, и наоборот. Можно увеличить объем за счет увеличения мышечной массы, более оптимального ее распределения. Это позволяет изменить визуально пропорции, форму ног, допустим, уменьшить так называемую 0-образность, или, наоборот, X-образность.

Этот комплекс составляют упражнения, развивающие верхнюю часть ног — бедро, а также область таза. Достаточно интенсивные нагрузки постепенно заменят рыхлую фактуру излишних жировых отложений на более компактную мышечную, что, возможно, без дополнительной коррекции улучшит эстетическое впечатление, не говоря уж о чисто оздоровительной стороне подобных изменений.

Упражнения выполняют в основном со штангой, но ее можно заменить и другими отягощениями, а также тренажерами и резиновым жгутом.

- Для ягодичных мышц и мышц верхней части бедра. Ноги на ширине плеч, глубокие приседания со штангой на плечах.
- Для мышц передней по верхности бедра, особенно средней части. Стоя носками ног на бруске 5 сантиметров, стопы параллельны. Приседания до «прямого угла» — так, чтобы бедра были параллельны полу.
- Для мышц передней поверхности бедра, особенно нижней части, которая визуально удлиняет бедро. Ноги на ширине плеч. Приседания со штангой (гирей,

гантелей); гриф удерживается за спиной отведенными назад руками.

- Для мышц задней поверхности бедра. Стоя на подставке с выпрямленными ногами, глубокая тяга штанги.
- Для мышц внутренней поверхности бедра. Ноги шире плеч, приседания со штангой на плечах.
- Для мышц боковой поверхности бедра. Стопы поставить как можно ближе друг к другу, носки развернуть внутрь, приседания со штангой на плечах.
- Для мышц задней поверхности бедра. Стоя, закрепив на стопе груз, сгибать ногу назад, стараясь коснуться пяткой ягодицы. То же — другой ногой.

Конечно, во время одной тренировки делать все эти упражнения не стоит. Выберите 2—3 упражнения, которые считаете более важными для улучшения формы бедер.

Если у вас задача уменьшить общий их объем, то делайте не меньше 14 повторений, если, наоборот, объем надо увеличить, то повторяйте упражнение до 10 раз.

Учтите, что тренировки для ног особенно тяжелы. Поэтому хорошо разминайте ноги, а количество подходов увеличивайте постепенно до 4, прибавляя не больше одного в неделю.

Упражнения старайтесь выполнять чисто, с наибольшей амплитудой.

Используйте в качестве вспомогательных средств подъемы по лестнице, а на свежем воздухе — подъемы по рыхлому песку, в гору. Эти движения комплексно воздействуют на мышцы ног.

И еще один — личный совет. Не пытайтесь «делать» свою фигуру под известную гимнастку или кинозвезду. Сумейте увидеть идеальную форму в рамках той генетической заданное, которой наделила вас природа. И сделайте все возможное, чтобы эти индивидуальные привлекательные свойства выявить и надолго сохранить.