

Тренировка 1 – силовая, выполняйте ее через день три раза в неделю. Дополните комплекс упражнений для внутренних мышц бедер отжиманием, подтягиванием, позой планки и сетом скручиваний, чтобы получить полноценную силовую тренировку.

Новички могут работать без отягощений, опытные должны взять в руки гантели весом 3-10 кг. Тренировка 2 – кардио, она направлена на уменьшение объемов и сжигание жира. Вам потребуется обычная скакалка, и пространство, где бы вы смогли заниматься пешей ходьбой. Обязательно тренируйтесь в спортивной обуви, и подходящей форме. Разминка: 100-300 прыжков со скакалкой «с ноги на ногу».

Далее выполняем по 20 повторов каждого движения, переходя к новому упражнению без отдыха. Отдыхаем после последнего упражнения «круга» в течение 90 секунд, и повторяем цикл еще 1-4 раза. Дополнительные силовые «вставляем» сразу после последнего упражнения, сначала тренируя мышцы спины, груди и рук, и лишь затем – пресс и ягодицы.

Упражнение 1. Простое плие. Встаньте прямо, ноги прыжком разведите на расстояние метра, носки разверните наружу. Втяните живот, и опуститесь в присед до параллели бедер с полом. Колени естественным образом «вывернутся» наружу, старайтесь держать вес тела ровно посередине, не раскачивая корпус вперед-назад. Разгибая бедра, вернитесь в исходное положение, и выполните все повторы.

Упражнение 2. Выпад со скручиванием. Из прямой стойки шагните левой ногой назад и чуть в диагональ, так, чтобы носок левой ноги оказался на 10 см левее правой пятки. Сгибая бедра и колени, опуститесь в выпад. В нижней точке колено должно касаться пола, а правую ногу не рекомендуется сгибать под острым углом. Контролируйте пресс, силой мышц ног выпрямитесь, приставьте левую ногу, повторите с правой, затем выполните все подходы.

Упражнение 3. Плие на носочках. Исходное положение как в первом упражнении, но следует подняться на носочки. Если вам не хватает баланса, придерживайтесь руками за спинку высокого стула. Втяните живот, опуститесь в плие, выпрямитесь, не меняя положения стоп.

Упражнение 4. Выпад со скручиванием и подъемом колена. Выполните выпад как во втором упражнении, но, возвращаясь в исходное положение, оторвите «заднюю» ногу, и выводите ее колено вперед, по мере того, как будете разгибать бедро опорной ноги. Чередуйте ноги в повторе.

Упражнение 5. Выпрыгивание из плие. Опуститесь в плие, в нижней точке хорошенько оттолкнитесь ногами и выпрыгните в позицию, показанную на картинке. Мягко поставьте стопы на пол, втяните пресс. Повторите необходимое количество раз.

Упражнение 6. Удары вбок. Встаньте прямо, напрягите пресс. Выполняйте в течение 4 минут удары ногами вбок попеременно. Не раскачивайте корпус вперед назад, двигайтесь только вбок.

КАРДИОТРЕНИРОВКА

Разминка, выполнив 100 прыжков на скакалке с ноги на ногу. Затем чередуйте 1 минуту ударов вбок (упражнение 6), 3 минуты прыжков на скакалке с ноги на ногу и 2 минуты ходьбы с высоким подниманием колена. Повторите эту последовательность 3-6 раз, затем походите минут 5 по комнате, чтобы остыть и потяните мышцы ног и спины. Выполняйте упражнения 4-6 недель, чтобы заметить изменения – подтяжку внутренней поверхности бедра и сжигание жира.