



выбери свою форму

1. «Квадрат» такая форма обычно доставляет немало переживаний своей обладательнице, хотя медики считают, что именно это строение ягодиц свидетельствует о том, что у тебя недюжинное здоровье, повышена сопротивляемость стрессам и крепкий иммунитет.

Хочешь, чтобы попа была более круглой?

Твои упражнения на каждый день:

Лежа на боку, вытянись в струнку (не выводи ноги вперед за линию туловища) и поднимай верхнюю ногу до вертикального положения. Выполни по 10 подъемов с каждой ногой.

Поставь ноги шире плеч, в руки возьми по гантеле весом 1–2 кг. Выполняй наклоны влево и вправо, поднимая противоположную руку вверх.

2. «Круг»

Счастливица! От природы тебе досталось гармонично сложенное тело, именно такой переход от талии к бедрам мужчины считают самым сексуальным. И дело даже не в моде, а исключительно в заложенных в нас природных особенностях: женщины с таким строением таза легче всего переносят роды. Чтобы сохранить красоту надолго, держи мышцы ягодиц в тонусе!

Твои упражнения на каждый день:

«Мостик»: делай это знакомое с детства упражнение по 5 раз утром и вечером, оставаясь в верхнем положении как минимум минуту.

«Болгарский сплит-присед»: возьми в руки гантели, отведи одну ногу назад и коснись мыском скамейки или опоры, чтобы колено почти выпрямилось. Вес перенеси на переднюю ногу и приседай, сохраняя спину прямой. Выполняй по 15 приседаний на каждую ногу.

3. «Сердечко»

Очень сексуальная форма, отличающаяся от круга более плавным переходом от талии к собственно попе. Опасность в том, что именно при таком строении ягодичных мышц наиболее вероятно их обвисание с возрастом.

Твои упражнения на каждый день:

Глубокие приседания: встань к зеркалу боком, чтобы ты могла контролировать свое положение, и приседай так, словно пытаешься сесть на стул, стоящий сзади. Важно: колени не должны уходить вперед, голень всегда строго вертикальна. И не прогибай спину, держи ее прямой. Выполни 20 приседаний.

Полумост: ляг на пол, ноги согни в коленях, руки вдоль туловища. Поднимай таз максимально высоко, не отрывая плеч от пола. Повтори 25 раз.

4. «Треугольник»

Небольшой дефицит мышечной массы приводит к тому, что нижней части ягодиц недостает объема. Нарастить его несложно!

Твои упражнения на каждый день:

Медленный присед: встань к зеркалу боком, чтобы ты могла контролировать свое положение, и приседай так, словно пытаешься сесть на стул, стоящий сзади. НО! В отличие от стандартного глубокого приседа поставь ноги шире плеч, двигайся максимально медленно и обязательно задерживайся на 10 секунд в нижней точке.

Выпады: сделай широкий шаг, опусти таз максимально низко, медленно выпрямись, сделай следующий широкий шаг, опусти таз максимально низко... Можно выполнять упражнение и на месте, и с отягощением, главное — не менее 15 минут подряд.

Тэги: [это](#) , [именно](#) , [что](#) , [была](#) , [более](#) , [том](#) , [свидетельствует](#) , [тебя](#) , [здоровье](#) , [поп](#)
[а](#)
[недюжинное](#)

,
[строение](#)

,
[ягодиц](#)

,
[сопротивляемость](#)

,
[круглой](#)