**Задание для 1, 2 группы кружка «Оздоровительный фитнес» на 15 мая.**

**Упражнения для похудения ног и бедер в домашних условиях**

* *Тип нагрузки.* Для жиросжигания лучше всего подходит аэробный тренинг. Поэтому упражнения для похудения бедер следует выполнять в среднем или быстром темпе с небольшими отягощениями. Кроме того, в дни отдыха рекомендуем проводить дополнительные кардио-сессии ([бег](https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/beg), [спортивная ходьба](https://bodybuilding-and-fitness.ru/kardio/sportivnaya-hodba.html), лыжи, велосипед и т. д.).
* *Длительность занятия.* Первые 30-35 минут тренинга организм сжигает внутренние запасы из мышц и печени (гликоген), а уже после переходит к расщеплению подкожных жиров. Поэтому тренировка нижней части тела должна длиться не менее 40 минут. В противном случае эффективность занятия будет крайне низкой.
* *Структура тренинга.* Упражнения для уменьшения объема бедер следует выполнять на 4-5 подходов по 15-25 повторений. Если не получается сделать более 15 движений за сет, значит, необходимо снизить вес снаряда или выполнять упражнение без нагрузки. Подходы с малым количеством повторений малоэффективны для похудения.
* *Расписание занятий.* Если стоит задача: проработать только нижнюю часть тела, то нужно тренировать ноги 3 раза в неделю (например, понедельник-среда-пятница). Если же упражнения для стройности ног входят в комплексный план тренинга всего тела, значит, их нужно выполнять не более 1 раз в неделю.

**Приседание**

1. Лучшее упражнение для похудения ног и укрепления мускулатуры бедер.
2. Встаем ровно.
3. Берем легкие гантели, удерживаем их на выпрямленных руках по бокам от бедер.
4. Ноги расставляем на уровень плеч.
5. Держим спину прямой, плечи – расправлены.
6. Вдыхаем и опускаемся в присед, на выдохе – поднимаемся.



* Глубоко садиться не нужно, достаточно до прямого угла в коленных суставах.
* Избегаем непроизвольного сведения бедер внутрь.
* Можно добавить подъем гантелей на бицепс в нижней точке приседа. Это позволит дополнительно укрепить мышцы рук.

**Боковые выпады**

 Упражнение для комплексной проработки бедер.

1. Встаем прямо, положение стоп – на уровне плеч.
2. Заводим руки за спину и сжимаем ладони в замок, спину держим ровно.
3. Со вдохом делаем широкий шаг вправо, отводим таз назад и опускаемся в боковой выпад.
4. В нижней точке не задерживаемся, с выдохом возвращаемся в начальную стойку.
5. Повторяем движение влево.



Для усложнения упражнения можно взять небольшую гантель и поднять ее к груди.

**Подъем ноги лежа**

 Упражнение для внешней стороны бедер.

1. Ложимся на правый бок, правую руку ставим локтем в пол, левую – кладем перед собой для равновесия.
2. На выдохе поднимаем левую ногу примерно на 50-60 см, на вдохе – опускаем, но носок на пол не ставим.
3. При выполнении колено не сгибаем, стопу держим расслабленно.
4. Повторяем 20 раз, переворачиваемся на другой бок и повторяем.



Для усиления нагрузки можно закрепить на лодыжках песочные утяжелители.

**Плие-приседания**

 Данное упражнение предназначено для проработки внутренней стороны бедер и ягодичных мышц.

1. Расставляем стопы широко, берем гирю (или любой другой груз) и опускаем ее к паху.
2. Разворачиваем носки в стороны.
3. Из этого положения выполняем приседания до прямого угла в коленях.
4. Опускаемся в присед на вдохе, поднимаемся в начальную позицию на выдохе.



**Разведение ног лежа на спине**

 Упражнение прорабатывает внутренние и внешние поверхности бедер.

1. Ложимся спиной на пол, разводим руки в стороны для лучшего равновесия.
2. Поднимаем ноги вертикально и сводим их.
3. На вдохе разводим конечности в стороны, на выдохе – сводим в исходную позицию.
4. При выполнении колени не сгибаем, а носки тянем в потолок.



Для усложнения можно надеть на лодыжки песочные манжеты-утяжелители.