



Иметь красивые ягодицы желает каждая женщина на планете в любом возрасте. Это мечта - быть обладательницей привлекательных округлых форм, в меру упругих и, конечно, без намека на крошечные целлюлитные отложения.

Но как этого добиться? Наибольшего эффекта, разумеется, можно достичь в спортивном зале на конкретных тренажерах. Но это не значит, что в домашних условиях нереально справиться с задачей по накачиванию и укреплению мышц ягодиц.

Сделать формы красивыми за короткий период времени вряд ли получится. Как правило, на достижение желаемой цели спорой уходит от одного месяца и более. Поэтому, запастись терпением. За 3-4 недели тренировок должны проявиться приложенные усилия. А все потому, что ягодичные мышцы достаточно резко привыкают к постоянным физическим нагрузкам, отчего затраченные усилия обязательно будут вознаграждены.

Все, что будет необходимо - это гимнастический коврик. Если такового нет, можно запросто [ковер овальный купить](#), главное - чтобы поверхность была мягкой и не скользкой. Итак, приступим к самому упражнению: лягте на пол и разведите руки по сторонам. Ладони при этом должны быть прижаты вплотную к полу. Ноги сгибаются в коленях, а сами стопы всей поверхностью касаются пола. На "раз" - разгибаете ноги и плавно переносите вес тела на прижатые к полу лопатки. На "два" возвращаетесь в исходное положение. Мышцы икр и ягодиц при этом должны довольно сильно напрягаться.

Выполнять упражнение нужно в течение месяца каждый день. Хорошо при этом постоянно увеличивать нагрузку. Кстати, делая упражнение следите за своим самочувствием - как только появляется усталость, зарядку на сегодня можно прекращать. Продолжите ее завтра.