**Коррекция фигуры с помощью физических упражнений**

Женская фигура в силу целого ряда естественных причин имеет гораздо больше проблемных зон, чем мужская.

Не секрет, что девушкам зачастую приходится гораздо труднее в борьбе за стройность тела.

К проблемным зонам у женщин относятся талия, живот, бедра, икры, а также грудь.

Мужчинам несколько проще, однако и они активно тренируют эти участки тела с помощью специальных упражнений.

Корректировать фигуру можно как в тренажерном зале, так и в домашних условиях. Для достижения максимального результата необходим комплексный подход с тренировкой всего тела, но с акцентом на проблемные зоны.

Фитнесс коррекция фигуры

Упражнения для коррекции фигуры разработаны давно и активно используются фитнес-инструкторами и спортсменами во всем мире.

Перед любой тренировкой важно подготовить тело, провести активную разминку.

Фитнесс коррекция фигуры

Разминка перед занятиями

Для разогрева хорошо подойдут упражнения с обычной скакалкой. Несколько минут интенсивных прыжков на скакалке помогут разогреть мышцы и настроиться на занятие. В условиях фитнес-клуба можно использовать велотренажер или беговую дорожку.

Все упражнения рекомендуется группировать по зонам воздействия. Так, в каждой тренировке стоит делать акцент на две группы мышц.

Например, для одного занятия можно выбрать упражнения на живот и верхнюю часть тела (руки, грудь), или же, наоборот на живот и нижнюю часть тела (бедра, ягодицы).

Для правильной группировки упражнений стоит придерживаться следующих рекомендаций:

ноги требуют особого внимания, их не рекомендуется тренировать с другой группой мышц в одном занятии,

лучше разбить на разные тренировки упражнения плечи, грудь и предплечье, спину.

Итак, далее представлены простые и в то же время наиболее эффективные упражнения для коррекции фигуры в домашних условиях или в зале.

Упражнения с собственным весом и на фитболе:

Махи ногой лежа на боку

Махи ногой лежа на боку

Упражнение задействует мышцы бедер и ягодиц и абдоминальные мышцы, подъем ноги можно осуществлять в трех проекциях, задействуя все мышцы бедра.

Лягте на бок, руку подложите под голову, согнув в локте, вторая рука согнута в локте упирается в пол.

Нога находится в прямом положении, подъёмы необходимо выполнять в среднем темпе.

Махи ногой назад и вверх

В этом упражнении задействуются мышцы бедер, ягодиц и задняя поверхность бедра.

Встаньте на четвереньки, руки согните в локтях под 90 градусов к туловищу, колени также стоят в положении 90 градусов, спина прямая.

Поднимайте ногу вверх в согнутом положении, при этом вы должны словно выталкивать пяткой вверх — в потолок.

Это упражнение можно дополнить утяжелителями на ноги, однако, стоит учесть, что их применение противопоказано девушкам с венозными заболеваниями.

Подъём таза из положения лежа, ноги согнуты

Подъем таза из положения лежа с согнутыми ногами

Проработка ягодиц, мышц задней поверхности бедра, абдоминальных мышц.

Лягте на спину, руки прямые раскиньте в стороны перпендикулярно корпусу.

Ноги согнуты в коленях и расставлены на ширине плеч.

Поднимаем таз так чтобы образовалась прямая линия от плеч до коленей.

Для усложнения упражнения можно при поднятии корпуса сводить колени вместе — это дает большую нагрузку на ягодицы и задействует бедра.

Подъём ягодиц — ноги на фитболе

Это упражнение задействует мышцы ягодиц, заднюю поверхность бедра, абдоминальные мышцы, а также икроножные.