**5 упражнений чтобы сделать икры ног стройными и красивыми**

Каждая девушка мечтает о красивом теле и о стройных ногах. Но что делать, если у Вас большие икры? Не беда. Существует огромное количество упражнений, которые помогут Вам избавиться от этой проблемы, и сделают икры ног более стройными и красивыми.

**ВАЖНО**!

1. Нельзя использовать много силовых тренировок, так как от них икры ног будут казаться еще больше и массивнее.
2. Полезными могут быть упражнения со степ-платформой, а также йога и различные медитации.(Вместо специальной степ-платформы можно использовать небольшую скамейку 10-15 см высотой).
3. Для желаемого результата Вам будет достаточно пару легких и аэробных упражнений по несколько подходов, но выполнять их нужно регулярно!

**Упражнение №1** - Подъём на носочках.

Это довольно-таки простое упражнение, которое можно выполнять в нескольких вариациях:

* подъемы на носки стоя у стены (поочерёдно);
* одновременные подъемы, ноги на ширине плеч, параллельно друг к другу;
* подъемы на носки на степ-платформе (и одновременные, и поочередные);
* подъемы на носках на максимальную высоту, затем попробуйте походить так хотя бы минуту (это упражнение очень хорошо растягивает икры);
* приседание, затем подъем на носочки, руки вперед, спина ровная.

Выполнять 25 раз по 5 подходов.

**Упражнение №2** – Ходьба на платформе.

Это упражнение очень похоже на занятия степ-аэробикой.

Поставьте правую ногу на платформу, затем приставьте левую. Опустите правую вниз, потом приставьте к ней левую. Лучше всего выполнять это упражнение под музыку, чтобы чувствовать ритм.

**Упражнение №3** – Подъем носочков на платформе.

Поставьте правую ногу на платформу, поднимитесь на носок и приставьте левую ногу так, чтобы стопы опустились на платформу одновременно. Так же повторите упражнение и на левую ногу.

Выполнять 10 раз на каждую ногу по 5 подходов.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!**

Не стоит спешить при выполнении упражнений, так как Вы должны прочувствовать, что работают все мышцы. Делайте все медленно, точно и сосредоточено.

**Упражнение №4** – Растяжка.

* сядьте на пол, протяните ноги вдоль, затем наклоните туловище вниз к ногам и попробуйте достать руками стопы; если Вам это удалось, попытайтесь задержаться в таком положении на 30 секунд; Вы должны почувствовать растяжение икроножной мышцы;
* станьте ровно, ноги на ширине плеч, затем максимально наклонитесь вниз и попытайтесь подтянуть руками к себе стопы, зафиксируйтесь на 10-15 секунд в таком положении.

**Упражнение №5** – «Велосипед».

Для этого простого упражнения нужно лечь на спину и согнуть ноги в коленях, при этом носки должны быть натянуты на себя. Делайте такие движения, как при езде на велосипеде. А еще лучше будет, если у Вас есть возможность ездить на настоящем велосипеде хотя бы по 10-20 минут ежедневно.

Если выполнять все эти упражнения систематически 3-4 раза в неделю на протяжении месяца-двух, то результат будет, несомненно. Да, это не быстрый процесс, но оно того стоит. А если Вы еще подкорректируете свое питание, тогда Ваши икры точно будут стройными и красивыми!