# Exerciţii pentru picioare frumoase

**Pentru a subţia picioarele**

În picioare, cu mâinile în şolduri, îndoaie piciorul drept şi du genunchiul spre piept, cât mai sus posibil. Repetă de 30 de ori apoi schimbă piciorul.

**Pentru a îngroşa picioarele**

Acest exerciţiu dezvoltă muşchii gambei, de aceea nu este recomandat persoanelor scunde. Cu mâinile la ceafă, mergi pe vârfuri. Din când în când opreşte-te şi fă câte o genuflexiune. De asemenea, trebuie menţionat că genuflexiunile repetate frecvent duc la o uşoară dezvoltare a coapselor. Aşa că, dacă îţi doreşti coapse mai proeminente, trebuie doar să faci genuflexiuni.

**Pentru alungirea picioarelor**

Depărtează picioarele astfel încât să fie la nivelul umerilor şi apleacă-te în faţă. Cu mâna stângă atinge piciorul drept şi invers fără a îndoi genunchii. Repetă exerciţiul de 10 ori. La ultima aplecare încearcă să atingi solul cu palmele, fără să îndoi genunchii, şi menţine poziţia 5 secunde. Ridică-te uşor în poziţia de start, relaxează-te un pic, apoi repetă tot exerciţiul încă o dată.

După câteva zile vei observa o nouă formă a picioarelor tale, mai sexy şi mai frumoase.

Sursa: frunza-verde.ro