

Exerciții pentru picioare frumoase

Pentru a subția picioarele

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



Pentru a îngroșa picioarele

Acest exercițiu dezvoltă mușchii gambei, de aceea nu este recomandat persoanelor scunde. Cu mâinile la ceafă, mergi pe vârfuri. Din când în când oprește-te și fă câte o genuflexiune. De asemenea, trebuie menționat că genuflexiunile repetate frecvent duc la o ușoară dezvoltare a coapselor. Așa că, dacă îți dorești coapse mai proeminente, trebuie doar să faci genuflexiuni.



Pentru alungirea picioarelor

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

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

Sursa: frunza-verde.ro