



Люси Бурбо

**Тренируем мышцы ног и  
ягодиц за 10 минут в день**

«Неоглори»

2005

**Бурбо Л.**

Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Л. Бурбо —  
«Неоглори», 2005

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попка», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас.

© Бурбо Л., 2005

© Неоглори, 2005

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
КАКОВ ОН – ЭТАЛОН КРАСОТЫ ЖЕНСКИХ НОЖЕК	6
ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ НОГ И ЯГОДИЦ	9
Восемь упражнений для сексуальной формы ягодиц	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Люси Бурбо**

## **Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Красоту женского облика во многом определяет красота ее телосложения. Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своей фигуры. Да, нам свойственно во всем искать совершенства. Кого-то не устраивает размер груди, объем талии, кого-то ширина бедер или форма ягодиц. Но повторюсь, идеальные варианты – крайне редки. А красивой, привлекательной и хорошей фигурой может и должна обладать любая женщина. Неважно какого она роста, каких пропорций или конституции, всегда и во все времена мужчины ценили и ценят подтянутую фигурку, великолепную осанку и плавную грациозность движений, то есть то, чего можно добиться с помощью упражнений. Покажите мне хотя бы одного мужчину, который равнодушно пройдет мимо упругой, округлой, подтянутой попки и стройных ножек в мини юбке. Вот-вот! Сокровища лежат у нас всех под ногами, а мы ленимся нагнуться и поднять.

В самом деле, сексуальная попа и стройные ножки это поистине бесценный капитал, который перевернет вашу жизнь покруче, чем миллионный выигрыш в лотерею. Так может пора прекратить уныло разглядывать себя в зеркало и приступить к активным действиям по улучшению внешнего вида ваших ножек.

Если вы хотите стать стройной и сексуальной амазонкой, на которую будут жадно глядеть все супермены и мачо, если вы мечтаете избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость или прослыть в своем окружении «Мисс идеальная попа», если вам надоели «галифе» или не устраивает размер вашей одежды, форма ног или бедер – тогда эта книга для вас.

Она поможет вам подкорректировать и усовершенствовать, пожалуй, самые сексуальные части вашего тела – попку и ножки. Расскажет о питании и диетах. Поможет объявить войну самому злейшему недругу наших ног – целлюлиту.

С помощью предложенных комплексов упражнений вы обязательно станете обладательницей суперклассных ножек. Хотя, конечно, придется попотеть. А кто сказал, что красота не требует жертв?

## КАКОВ ОН – ЭТАЛОН КРАСОТЫ ЖЕНСКИХ НОЖЕК

Во все времена красивое тело считалось величайшей эстетической ценностью. В периоды расцвета древнегреческой цивилизации идеалом женской красоты считались прямые ножки совершенной формы. Для того, чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями. Но не только. В Древней Греции с началом бурного развития косметологии те, кто хотел иметь ухоженные ножки, обращались за помощью к «косметам» – людям, чьей профессией был подбор разнообразных средств для борьбы с изъянами внешнего вида ног.

Если копнуть поглубже в историю, то на взгляд нашего современника ножки первобытных красавиц и вовсе не отличались изяществом и грацией. Но если женские фигурки были запечатлены наскальными рисунками сотни тысяч лет назад, значит мужчины той эпохи восхищались короткими и мускулистыми ногами женщин, покрытыми загрузевшей кожей.

Как бы ни менялись идеалы, критерии и каноны красоты, одно не вызывает сомнения – во все времена женские ножки являлись предметом глубочайшего восхищения и объектом самого пристального внимания со стороны мужчин. Трубадуры слагали баллады, рыцари сражались на многочисленных турнирах; женским ножкам посвящались стихи и песни; скульпторы отражали их красоту в граните и мраморе; чтобы только одним глазком взглянуть на изящество стопы, мужчины совершали безумные поступки.

Чем больше развивался прогресс, тем быстрее менялось понятие красоты. С появлением одежды и обуви, стало возможным говорить об ухоженности и изящности ножек.

В Древнем Египте, например, женщины вовсю использовали растительные масла для увлажнения и смягчения кожи ног. Самыми красивыми и ухоженными считались ножки с оливковым загаром, шелковистые и мягкие. Именно в эпоху возникновения первых древних государств, женщины стали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для лечения или ухода за ногами. Для красавиц тех эпох культ сильных, тренированных, пропорциональных ног стал обязательным эталоном красоты.

Но дальше всех в этом вопросе пошли древние римляне. Всем известен исторический факт о том, что аристократки Рима ежедневно принимали ванны из ослиного молока. Отбеливание кожи ног молоком, да и всего тела, считалось обыденным при императорском дворе. Для этих целей даже содержали огромное стадо ослиц. Чтобы кожа ног была упругой, эластичной и красивой стали создаваться первые бани – термы. Эти заведения породили настоящий культ ухода за своим телом. По сравнению с гречанками красавицы Рима не только совершенствовали форму ягодиц и бедер, но и ухаживали за ними, чтобы добиться совершенной красоты. Именно римляне доказали человечеству целительное воздействие горячей воды и пара.

Но проходили века и появлялись совершенно новые эталоны красоты. Господство инквизиции и внедрение христианской морали, осуждающие все сексуальные стороны человеческой жизни, привели к пересмотру представлений о красоте женского тела, а также к смене моды в одежде и обуви. Полагалось скрывать ножки под длинными многослойными одеждами. Да и на смену чувственным пышным женским формам, пришли изящество и хрупкость.

В средние века длинная и узкая стопа, особенно обутая в узкие туфли с длинными носами, вызывала восторг у мужчин.

Возврат к поклонению женским ножкам начался в эпоху Возрождения. После XVIII века, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. Вот почему возникли кринолины – специальные каркасы, закрепляющиеся на талии. Несколько юбок надетых поверх кринолина, подчеркивали красоту бедер и открывали мужскому взгляду изящные стройные щиколотки.

Маленькие ножки в атласных туфельках вынуждали восхищенных мужчин слагать оды женским ножкам.

В XIX веке возникли турнюры, позволяющие открывать ножки сзади. К тому же такие платья легкими линиями очерчивали всю женскую соблазнительность.

XX век нанес шоковый удар пуританским и консервативным взглядам обывателя. Он просто перевернул понятие о женской красоте. Эту, прежде скрытую одеждой, часть тела женщины начали обнажать, укорачивая длину юбок и платьев.

Когда в период Первой мировой войны основные тяготы жизни легли на женские плечи, для практичности появились брюки. А с появлением брюк, многие стали еще больше заботиться о красоте ног. Как известно, под узкими брючками ничего не скроешь, поэтому модницы, мечтающие надеть брючный костюм, добивались стройности ног. Постепенно возникал так называемый «мальчишеский стиль», для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Наверно тогда и появилось понятие – диета. Женщины с их помощью и с помощью гимнастики пытались придать своим ногам максимальную худобу.

В 30-е годы пришла мода на женственность. Чтобы продемонстрировать округлости бедер и визуально удлинить ноги, женщины носили длинные юбки, плотно прилегающие к талии и бедрам и расширяющиеся книзу.

Особой вклад в формирование эталонов и идеалов женской красоты внес зарождающийся в то время Голливуд. Именно он, создав культ загорелого тела, позволил женщинам открыть эру смелых купальников, коротких шорт и вечерних платьев с высокими разрезами, открывающими ноги.

Бунтарство 60-х годов XX века подарило миру «мини». Несмотря на шок, мини-юбки за короткий срок завоевали симпатии большинства женщин всего мира, а мужчинам подарили возможность лицезреть красоту ножек. Но мини обязывали свою хозяйку всерьез заняться формами и внешним видом ног. Именно в этот период косметология начала свое стремительное восхождение. Активная реклама средств, предназначенных для ухода за ногами, открыла всему миру кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Длину и красоту ног специально старались подчеркнуть высокими каблуками и «мощными платформами».

В наши дни, когда мода особенно безжалостна к женщинам и постоянно соблазняет великолепными бикини, супер короткими юбками и шортами (чуть ли не в виде нижнего белья), обтягивающими и узкими брючками, все труднее скрыть несовершенство ног. Современную стильную женщину отличает обязательный уход за ногами. Да и выбор средств в наше время просто впечатляет: начиная от косметики, фитнеса и заканчивая радикальными методами пластической хирургии. О многих из этих средств наши далекие предки даже не могли и мечтать. Конечно, понятие красоты вещь довольно относительная, как в поговорке «Что русскому хорошо, немцу – смерть». То есть, сколько много стран и народностей со своими культурами, столько и мнений по поводу размеров и форм. Например, в некоторых странах женская ножка должна напоминать чуть ли не ласту для плавания, а в некоторых наоборот, чем меньше, тем лучше. Меня всегда интриговала сказка про Золушку, пока я не увидела маленькие (очень безобразные, на мой взгляд) ножки китаянок.

Существуют даже народности, у которых бытует мнение, чем безобразнее и толще женская нога, тем она прекраснее. Их окружают всеобщей любовью и восхищением, их почитают и выставляют на обозрение. Тогда как стройные и красивые (по нашим меркам) ножки – осуждаются и вызывают непонимание.

На островах Тихого океана женская красота воспринимается даром дьявола, а нормальные, красивые ножки считаются карой не только для обладательницы, но и для всего племени.

Конечно, нам европейцам сложно смириться с варварским подходом некоторых народов. Скажите-ка мне, как можно назвать метод уменьшения стопы у китайцев: маленькую девочку

обувают в деревянные колодки, которые не позволяют ножке нормально расти. Зачем такие садистские методы? Но у китайцев большая стопа ассоциируется с принадлежностью к просто-народью. Да и семенящая походка, которая вырабатывается в результате ношения такой обуви, считается очень сексуальной.

Европа также не очень отличается от Азии. Например, в Англии ценятся худые фигуры на грани истощения. Мало того, считается изысканной бледная, до синевы, кожа. А шарм ассоциируется с плоским задом и узкими бедрами.

Мода модой, но она внесла огромную лепту и в жизнь русских женщин. Если вспомнить стихи русских кассиков, живопись Кустодиева и Врубеля, то понятно, что русская женщина никогда не страдала от избыточной полноты или дородности. Меня, например, всегда привлекала картина «Чаепитие купчихи». Вот где красота: румянец, гладкость кожи, а цвет – прямо кровь с молоком, и ни одной морщинки. Но веяние модных западных ветров заразили и русскую женщину. Не осознавая, что европейская генетика и русская – понятие несовместимые, наша женщина «как в омут с головой» ринулась испытывать на себе раздельное питание по методикам западных диетологов и в аэробику. Я не отрицаю, что иметь стройные ноги – это прекрасно, но куда денешь полноватые щиколотки и не совсем изящные коленки, а ведь это национальные особенности фигуры русской женщины, особенно в глубинке. Как видите эталоны красоты во всем мире разные.

Я не зря вставила в книгу этот маленький экскурс истории, потому что из него ясно видно, каким богатством может обладать женщина, если будет уделять должное внимание этой самой прекрасной части своего тела. Ведь во все времена мужчины восхищались, любили, воспевали именно наши ножки. Мы обладаем поистине огромнейшим капиталом, так почему бы не беречь его так, как к примеру хороший банк бережно относится к своим деньгам.

Конечно, невозможно изменить то, что дала нам природа. Например, добавить ногам лишние сантиметры. Но привнести изюминку, шарм и сексуальность нам вполне по силам. Мы вполне можем убрать лишние складочки, подтянуть попку, придать коже гладкость и шелковистость. Ну и подумайте сами, как скучно будет в мире, если все ножки будут только мировых стандартов, как у топ-моделей. Пусть даже ваши ножки и не идеальны. Фитнес-индустрия предлагает столько секретных программ, которые помогут вам сделать ваши ноги не только самой эротичной частью вашего тела, но и позволит носить любую самую смелую одежду, позволит с гордостью выставлять ваши ноги на всеобщее обозрение.

У формулы успеха, которую я вам предлагаю, есть несколько составляющих: во-первых, суперэффективные комплексы упражнений; во-вторых, не менее эффективные кардиоупражнения, позволяющие по максимуму сжигать лишние жиры; и в-третьих, правильное питание. Можно добавить, и в-четвертых – хороший уход. Согласитесь, не так уж сложно, зато результат оправдает все ваши лучшие ожидания.



## **ЭФФЕКТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИДЕАЛЬНЫХ НОГ И ЯГОДИЦ**

### **Восемь упражнений для сексуальной формы ягодиц**

Вас не устраивает форма ваших ягодиц? Вы сетуете на то, что у вас плоский зад, а это уже не модно? Не беда, вы можете все изменить! Да и кто собственно заставляет вас иметь такие ягодицы, когда фитнес-индустрия давно уже позаботилась об этом и разработала очень эффективные программы для коррекции вашей фигуры.

Про ягодицы часто говорят, что это самая неподатливая часть тела. Что мы генетически запрограммированы на отложение жира на ягодицах и бедрах, потому качать их чуть ли не «мартышкин труд». Казалось бы, все правда. Но тогда почему практически все фитнес-дивы могут похвастаться своими идеальными формами в этой части женского тела? Да потому, что давно уже взяли на вооружение многие секреты фитнес-тренинга. А главный секрет заключается в том, чтобы увеличить приток крови к ягодицам. Так как жир разрушает гормон адреналина, необходимо во много раз увеличить его доставку в эту область, а сделать это можно только за счет увеличения притока крови. Другими словами говоря, для эффективной прокачки ягодиц, необходимо выполнять не одно-два упражнения, как на другие мышцы (для сравнения: для тренинга груди достаточно выполнять жим лежа и разведение рук с гантелями), а много больше – до десяти.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.