

A woman with long, wavy hair is shown from the waist up, wearing a dark blue sports bra and matching shorts. She is standing in a room with large windows and lush green plants in the background. The lighting is bright and natural, highlighting her athletic physique. She is looking slightly to the right of the frame.

Александра Табрина

**Стройные ноги.
Растяжки,
упражнения**

Александра Табрина

Стройные ноги.
Растяжки, упражнения

«Автор»

2026

Табрина А.

Стройные ноги. Растяжки, упражнения / А. Табрина — «Автор»,
2026

Что для нас означает понятие "красивые ноги"? Как добиться стройных ног, притягивающих взгляды? Упражнения в домашних условиях с картинками.

Александра Табрина

Стройные ноги. Растяжки, упражнения

Красивые ноги – это...

Понятие «красивые ноги» субъективно и зависит от эпохи, культуры, социальных стандартов и личных предпочтений. Однако можно выделить ряд критериев, которые часто рассматриваются как важные для эстетичного вида ног.

Критерии красивых ног

Гармоничные пропорции и форма:

Длина. Идеальная длина ног зависит от роста и типа телосложения (широкая, нормальная или тонкая кость).

Бедро. По форме должно напоминать «веретено»: сверху и снизу чуть заужено, а в средней части — слегка расширено. Самая широкая часть — в верхней трети.

Колено. Должно быть маленьким, округлым, без выступов по бокам. С тыльной стороны колена должна присутствовать ямка.

Лодыжка. Тонкая, но не истощённая, изящная и рельефная.

Ахиллово сухожилие. Должно быть тонким, с правильными углублениями с обеих сторон.

Пятка. Округлая, не слишком выступающая.

Ступня. Вогнутая, удлинённая, тонкая. Пальцы расположены свободно, без деформаций, не искривлены из-за неподходящей обуви.

Икры. Должны быть округлыми и упругими, не нарушать общие очертания ноги.

Состояние кожи и ногтей. Кожа — гладкая, шелковистая, без сосудистых звёздочек, огрубений, трещин. Ногти — ухоженные, без утолщений или вросших ногтей.

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.