

A woman with long blonde hair, wearing a dark teal sports bra and matching high-waisted shorts, stands in a room filled with lush green plants. She is looking off to the side. The lighting is warm and natural, coming from a window in the background. The overall aesthetic is clean and modern, focusing on fitness and health.

Александра Табрина

**Стройные ноги.  
Растяжки,  
упражнения**

# Александра Табрина Стройные ноги. Растяжки, упражнения

*<https://litres.ru/74107233>*

*SelfPub; 2026*

## **Аннотация**

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.