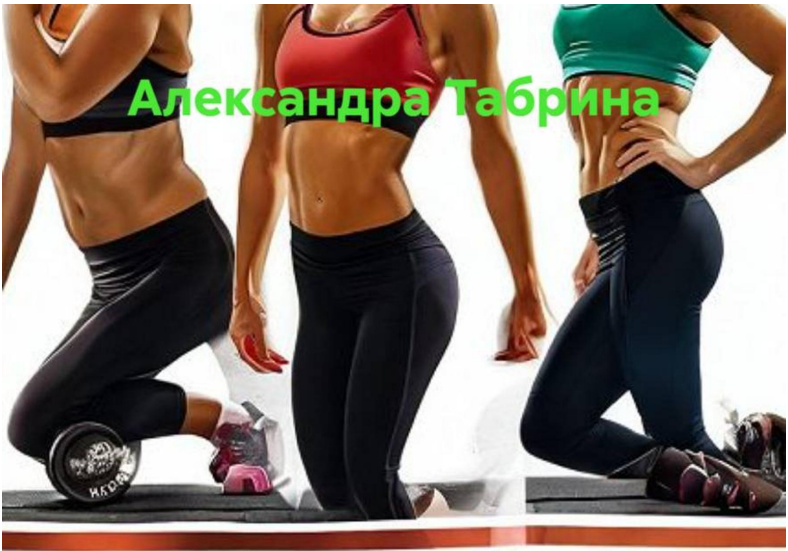
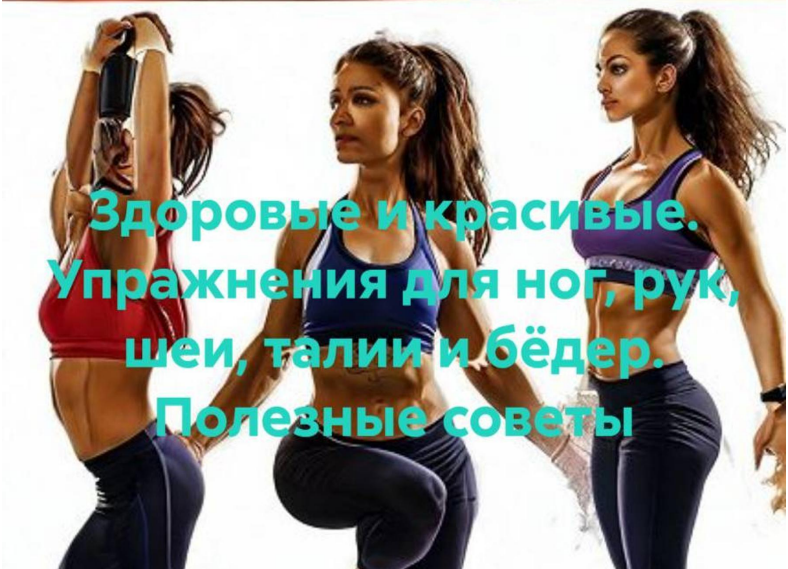




Александра Табрина



Здоровые и красивые.
Упражнения для ног, рук,
шеи, талии и бёдер.
Полезные советы

Александра Табрина
Здоровые и красивые.
Упражнения для ног,
рук, шеи, талии и бёдер.
Полезные советы

*<https://litres.ru/74182604>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Упражнения и растяжки для разных частей тела. Для разных возрастов. Разбиты по комплексам.

Администрация сайта не несёт ответственности за содержание книги и возможные противопоказания.

Отдельные комплексы упражнений для рук, ног, талии, шеи напечатаны отдельными книгами.

Александра Табрина

Здоровые и красивые.

Упражнения для ног, рук, шеи, талии и бёдер.

Полезные советы

Красивые руки – это...

Понятие «красивые руки» многогранно и включает как внешние данные, так и ухоженность, грацию движений и даже символическое значение.

Внешние данные и анатомия

К этой категории можно отнести:

Гармоничные пропорции. Изящная форма кисти, длинные тонкие пальцы, сбалансированные пропорции ладони и пальцев.

Состояние кожи. Мягкая, гладкая, эластичная кожа без сухости, трещин, пигментных пятен или выраженных возрастных изменений.

Здоровье ногтей. Ровный розовый цвет ногтевой пластины, гладкая поверхность, отсутствие бороздок и расслоения.

Выразительность линий. Плавность контуров, отсут-

ствие выраженных вен и «скелетизации» (когда проступают кости).

Ухоженность и забота

Часто под «красивыми руками» подразумевают именно ухоженный вид. Это результат регулярного ухода:

Регулярный маникюр и педикюр. Аккуратная форма ногтей, обработанная кутикула, здоровый блеск ногтевой пластины.

Уход за кожей. Ежедневное увлажнение кремами, использование масок, скрабов, защита от агрессивных факторов (бытовая химия, холод, солнце).

Защита от вредных воздействий. Обязательное использование перчаток при уборке и контакте с химией.

Грация и выразительность

Руки могут быть не только объектом эстетического восхищения, но и средством невербального общения. Плавные, уверенные жесты, пластика в танце или уверенная манера держать себя придают образу особую привлекательность.

Символическое значение

В культуре и искусстве руки часто наделяются глубоким смыслом. Они могут олицетворять творчество, силу, заботу, а также служить «зеркалом души» — отражением внутреннего состояния человека. В некоторых традициях ухоженные руки символизируют чистоту намерений и уважение.

Вывод

Таким образом, красивые руки — это не просто анато-

мическая данность, а результат сочетания природных данных, постоянной заботы и умения эффектно себя подать. Это комплексный показатель ухоженности, здоровья и внутренней гармонии.

Ваши руки всегда на виду. Красивые ухоженные руки и ногти делают вас привлекательнее. Однако они постоянно трудятся — делают уборку, моют посуду, печатают, пишут — и в результате кожа легко сохнет и шелушится, а ногти грязнятся и грубеют. Следуйте этим простым советам и у вас будут здоровые, ухоженные, красивые руки и ногти.

Шаги

1 Вымойте руки. Нет смысла красить ногти и втирать кремы, если руки попросту грязные. Прежде чем как следует отмыть руки, снимите с ногтей лак. Возьмите зубную щетку или специальную щетку для рук, намыльте ее и положите рядом. Вымойте руки в теплой воде — не в холодной или в очень горячей. Используйте качественное мыло. Тщательно намыльте руки: запястья, между пальцами, вокруг ногтей. Смойте мыло с рук, а затем поработайте намыленной щеткой, чтобы вычистить грязь вокруг ногтей и под ними. Затем с помощью все той же щетки помассируйте всю кожу рук мелкими круговыми движениями. Так вы не только хорошо очистите руки, но и удалите отмершие частицы кожи.

2 Аккуратно промокните руки полотенцем. Используйте чистое, желательно мягкое махровое полотенце. Нет

необходимости вытирать руки насухо; пусть они останутся чуть влажноватыми. На этом этапе пока не наносите крем и не начинайте стричь ногти.

3 Сделайте массаж рук. Выберите средство для массажа. Это может быть массажный лосьон, оливковое масло, йогурт, теплое молоко или даже лимонный сок. Нанесите немного средства на ладони, разотрите и помассируйте им кисти полностью. Массируйте медленно, не спешите, расслабьтесь. Смысл этого шага не в последнюю очередь в том, чтобы вы получили удовольствие. Смойте средство для массажа теплой водой. Если вы использовали оливковое масло или другое средство, которое можно втереть в кожу, не смывайте его — пусть оно впитается. Если вы использовали йогурт или молоко, смойте его частично, а остальное вотрите в кожу. При мытье не трите руки изо всех сил и не старайтесь без остатка смыть все средство для массажа, иначе кожа станет сухой и стянутой.

4 Нанесите на кожу рук лосьон или крем. При желании можно использовать крем для лица или тела. Используйте крем хорошего качества или косметический вазелин. Наносите его правильно: не слишком толстым слоем, но и не слишком мало — он должен глубоко впитаться.

5 Обрежьте ногти. Перед стрижкой ногтей тщательно почистите под ними, чтобы там не осталось грязи. Лучше всего обрезать ноги коротко — так они выглядят аккуратно и за ними легче ухаживать. Постарайтесь, чтобы все ногти

были одной длины и формы. Обрезав, подпилите их, а затем нанесите на каждый ноготь крем для смягчения кутикулы. Если у вас нет специального крема для кутикулы, используйте вместо него бальзам для губ. Оставьте крем на 20 минут.

6. Накрасьте ногти. Если вы куда-нибудь идете, на красьте ногти лаком своего любимого цвета. Если никаких выходов или встреч не планируется, используйте только прозрачное покрытие. Ногтям нужно давать отдых от лака, иначе они становятся слабыми или желтеют. Красиво смотрится на ногтях лак жемчужно-розового, глубокого красного или телесного оттенка. Лак с эффектом «металлик», блестками или просто блестящий — тоже отличный вариант. Если вы красите ногти цветным лаком, нанесите поверх него слой прозрачного лака, чтобы защитить ногти и придать блеска. Количество слоев лака зависит от его плотности и от того, насколько плотный цвет вы хотите получить. Закончив, подождите, пока ногти высохнут. Будьте осторожны, чтобы не смазать лак. Если есть такая возможность, наденьте перчатки, чтобы удержать влагу и защитить руки на какое-то время. При необходимости поступайте так время от времени.

7 Готово — ваши руки и ногти в полном порядке!

Советы

Для здоровья ногтей и кутикул на них также можно наносить чеснок.

Когда красите ногти, всегда держите под рукой жидкость для снятия лака и ватные палочки, чтобы быстро исправлять

любые ошибки.

По возможности наносите крем для кутикулы каждый день. Вместо него можно также использовать бальзам для губ. Это действительно полезно для ногтей и стоит затраченного времени.

Французский маникюр — это всегда красиво.

Можете носить браслеты и кольца, чтобы подчеркнуть красоту своих рук.

Не бойтесь экспериментировать. Даже простая полоска или звездочка на одном ногте оживит ваш маникюр.

Не обрезайте ногти слишком коротко — вам будет больно!

Не забывайте мыть руки перед едой, после посещения туалета и после прикосновения к кошке или собаке. Также не забывайте после мытья рук наносить увлажняющий крем. Поверьте, это необходимо.

Попробуйте процедуру для кожи рук, к которой прибегают модели, позирующие для съемки рук: нанесите толстый слой увлажняющего крема для рук, а затем покройте сверху слоем косметического вазелина. Наденьте тонкие хлопчатобумажные перчатки и ложитесь спать.

Наносите солнцезащитный крем на руки и остальные части тела, если вы выходите на улицу в солнечный летний день.

Следите, чтобы у вас не было сломанных или треснувших ногтей — их красить бессмысленно.

Предупреждения

Не грызите ногти!

Лак с эффектом «металлик», блестками или блеском может быть непрост в обращении, если у вас еще нет навыком маникюра. Он может ложиться слишком густо или образовывать потеки, так что действуйте осторожно.

7 лучших упражнений для похудения рук и борьбы с обвисанием

Красивых и подтянутых рук можно добиться и без похода в зал — достаточно регулярно включать подходящие упражнения в домашние тренировки.

Упражнения для рук помогают держать мышцы в тонусе. Чтобы избавиться от дряблости и лишнего объема, важно понимать: упражнения для рук — это сочетание силовых нагрузок, работы с собственным весом и аэробной активности. Такие тренировки помогают подтянуть кожу, укрепить мышцы и ускорить обмен веществ, а значит — заметно улучшить внешний вид рук и всего тела. Расскажем о том, почему вообще руки становятся обвисшими и дряблыми, и как это можно исправить в домашних условиях.

Главное об упражнениях для рук от обвисания

Ниже — краткий список ключевых моментов, которые помогут тренироваться эффективно и безопасно:

регулярность важнее интенсивности — три — четыре тренировки в неделю дают заметный результат уже через

шесть — восемь недель;

нагрузка должна быть прогрессивной — постепенно увеличивайте вес или количество повторов, чтобы мышцы продолжали развиваться;

не только руки — включайте упражнения для спины, груди и плеч, чтобы сохранить гармоничные пропорции и избежать перегрузок;

кардио плюс силовые — сочетание повышает общий расход калорий и улучшает тонус мышц;

техника прежде всего — неправильное выполнение повышает риск травм и снижает эффект тренировки.

Чтобы добиться результата, выполняйте проверенные упражнения.

Перед тем как перейти к упражнениям, важно понять ключевой принцип похудения: **нельзя точно уменьшить жировые отложения только в одной зоне**, включая руки. Жир уходит равномерно со всего тела по мере создания дефицита калорий (когда вы тратите больше энергии, чем потребляете).

Упражнения для рук, приведенные ниже, **не сжигают жир локально**, но они:

укрепляют мышцы, делая контур рук более подтянутым; ускоряют общий метаболизм в сочетании с кардио и правильным питанием;

предотвращают дряблость кожи за счет тонуса мышц.

В подборке ниже — базовые и проверенные упражнения,

которые можно выполнять дома без сложного оборудования. Они задействуют не только бицепсы и трицепсы, но и плечевой пояс, грудные мышцы и спину, что помогает создать ровный, подтянутый контур рук. Для большинства движений достаточно коврика и пары гантелей или бутылок с водой.

1. Отжимания от пола

Классическое упражнение, которое развивает силу рук, груди и плеч. Работает сразу с несколькими мышечными группами, что ускоряет сжигание калорий.

1. Примите упор лежа, ладони на ширине плеч.
2. Держите корпус в одной линии, не прогибая поясницу.
3. На вдохе опуститесь, сгибая локти примерно под углом 90°.
4. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Если классические отжимания пока даются с трудом, начните с колен или отжиманий от скамьи. Постепенно переходите к полной версии.

2. Разгибания рук с гантелями из-за головы

Отлично прорабатывает трицепс — мышцу, отвечающую за заднюю поверхность руки и ее подтянутость.

1. Сядьте или встаньте прямо, возьмите гантель обеими руками.
2. Поднимите ее над головой, локти направлены вперед.
3. На вдохе медленно опустите гантель за голову, сгибая локти.

4. На выдохе вернитесь в исходное положение, полностью выпрямляя руки.

Следите, чтобы локти не расходились в стороны — так нагрузка останется на трицепсах.

3. Планка с подъемом рук

Это упражнение одновременно укрепляет руки, плечи и мышцы кора, улучшая общую стабильность тела.

1. Встаньте в классическую планку на прямых руках.

2. Перенесите вес на одну руку и медленно поднимите вторую вперед или в сторону.

3. Опустите руку и повторите движением другой.

Не задерживайте дыхание — ровное дыхание помогает удерживать планку дольше и безопаснее.

4. Жим гантелей стоя

Жим над головой развивает дельтовидные мышцы и трицепсы, помогает сформировать четкий контур плеч и верхней части рук.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, по гантели в каждой руке.

2. Согните руки, удерживая гантели на уровне плеч.

3. На выдохе поднимите гантели вверх до полного выпрямления рук.

4. На вдохе плавно вернитесь в исходное положение.

Не прогибайте спину — слегка напрягайте мышцы живота, чтобы стабилизировать корпус.

5. Обратные отжимания от стула

Это одно из лучших упражнений для проработки задней поверхности руки. Особенно эффективно для борьбы с обвисанием кожи.

1. Сядьте на край устойчивого стула или скамьи, ладони по бокам таза.
2. Перенесите вес на руки и выдвиньте корпус вперед.
3. На вдохе сгибайте локти, опуская тело вниз.
4. На выдохе выпрямляйте руки, возвращаясь в исходное положение.

Чем дальше отодвинуты ноги, тем сложнее упражнение.

6. Махи гантелями в стороны

Изолированное упражнение для дельтовидных мышц, визуально делает руки стройнее и плечи более четкими.

1. Встаньте прямо или сядьте, гантели в опущенных руках.
2. На выдохе разведите руки в стороны до уровня плеч.
3. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Работайте с небольшим весом, но максимально контролируйте движение — без рывков.

7. Упражнение «молоток»

Вариация сгибаний на бицепс, при которой ладони смотрят друг на друга. Задействует не только бицепс, но и мышцы предплечья.

1. Встаньте прямо, гантели в опущенных руках, ладони направлены внутрь.
2. На выдохе согните руки в локтях, не разворачивая ки-

стей.

3. На вдохе опустите руки вниз.

Локти держите прижатыми к корпусу, чтобы нагрузка не «уходила» в плечи.

Почему руки становятся обвисшими и дряблыми

Даже при нормальном весе кожа и мышцы рук могут терять упругость. Причин несколько, и часто они действуют вместе. Понимание этих факторов помогает выбрать правильную стратегию тренировок и ухода.

Возрастные изменения — с годами снижается выработка коллагена и эластина, кожа становится тоньше, а мышцы — менее плотными;

снижение уровня физической активности — мало-подвижный образ жизни ведет к атрофии мышечных волокон и накоплению жировой ткани;

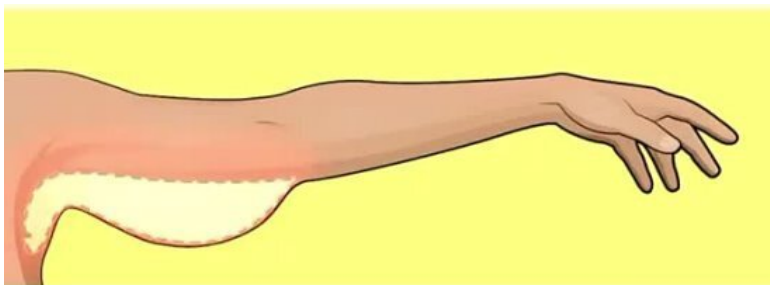
резкое похудение — кожа не успевает сократиться вслед за уменьшением объемов, из-за чего появляется дряблость;

гормональные колебания — например, в период менопаузы или при эндокринных нарушениях, что может ускорять потерю мышечной массы;

неправильное питание — дефицит белка, витаминов и микроэлементов ухудшает состояние кожи и мешает восстановлению мышц.

Общие советы по выполнению упражнений для рук

Самое важное — выполнять упражнения регулярно



Красивые ноги – это...

Понятие «красивые ноги» субъективно и зависит от эпохи, культуры, социальных стандартов и личных предпочте-

ний. 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.

Симметрия и симметрия форм. Важно, чтобы разные

части ног (бедро, голени, ступни) были пропорциональны и гармоничны между собой.

Дополнительные аспекты

Здоровье. Красивые ноги — это, прежде всего, здоровые ноги. Отсутствие проблем с сосудами, суставами, мышцами и кожей.

Уход. Регулярная гигиена, увлажнение кожи, правильный педикюр, выбор удобной обуви — важные компоненты поддержания красоты и здоровья ног.

Физическая активность. Упражнения для ног и стоп помогают укрепить мышцы, улучшить кровообращение и снизить риск травм.

Важно помнить, что стандарты красоты меняются со временем, и то, что сегодня считается красивым, может не соответствовать идеалам прошлых эпох. Главное — учитывать индивидуальные особенности и заботиться о здоровье ног.

Упражнения для стройных ножек

Для домашних тренировок отлично подходят упражнения, которые задействуют мышцы ног и ягодиц и не требуют специального оборудования. Я подобрала несколько эффективных движений с правильной техникой.

Ягодичный мостик

Техника:

Лягте на спину, согните ноги в коленях, стопы поставьте на пол на ширине плеч, руки вдоль тела.

На выдохе медленно поднимите таз вверх, сжимая ягодичицы, до прямой линии от плеч до колен.

Задержитесь на пару секунд в верхней точке, максимально напрягая ягодичицы.

Плавнo опуститесь в исходное положение.

Важно: не прогибайте поясницу и не поднимайте корпус за счёт спины или бёдер — работайте только ягодичицами. Начните с 10–15 повторений, постепенно увеличивая до 20–30. Для усложнения можно использовать фитнес-резинку, закрепив её на бёдрах чуть выше колен.

Выпады назад

Техника:

Встаньте прямо, ноги на ширине таза. Сделайте широкий шаг назад одной ногой, слегка наклоните корпус вперёд.

Опуститесь, пока переднее колено не образует угол около 90 градусов, при этом заднее колено не должно касаться пола.

Вернитесь в исходное положение и смените ногу.

Совет: чтобы сместить акцент на ягодичицы, толкайте корпус вверх пяткой опорной ноги, а не носком. Выполняйте 8–12 повторений на каждую ногу, 2–3 подхода.

Отведение ноги в сторону (на четвереньках)

Техника:

Встаньте на четвереньки (руки под плечами, колени под тазом).

Отводите прямую ногу в сторону, не разворачивая корпус.

Колено не разгибайте — работает только тазобедренный сустав.

Медленно вернитесь в исходное положение.

Совет: для увеличения нагрузки наденьте фитнес-резинку чуть выше колен.

Махи ногой назад

Техника:

Встаньте на четвереньки.

Поднимите согнутую ногу назад, пятка стремится к полу.

Медленно вернитесь в исходное положение.

Совет: используйте резинку на бёдрах или утяжелители на лодыжках для усложнения.

Приседания

Техника:

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, носки слегка развёрнуты в стороны.

Опускайтесь медленно, на 3–4 счёта, как будто садитесь на невидимый стул.

Следите, чтобы спина оставалась прямой, а колени не уходили внутрь и не выходили за линию носков.

В нижней точке задержитесь на 1–2 секунды и спокойно поднимитесь.

Выполняйте 10–15 повторений в 2–3 подходах. Когда упражнение станет лёгким, можно взять в руки небольшие гантели или бутылки

Важные рекомендации

Разминка. Перед тренировкой обязательно сделайте разминку 5–10 минут, чтобы разогреть мышцы.

Растяжка. После силовой нагрузки сделайте растяжку для мышц ног и ягодиц.

Темп. Движения должны быть медленными и контролируемыми, без рывков.

Прогрессия. Когда упражнения станут лёгкими, увеличивайте количество повторений или добавляйте утяжелители.

Слушайте тело. Если чувствуете боль в суставах или пояснице, прекратите упражнение.

Тренируйтесь регулярно, 3–4 раза в неделю. Если у вас есть хронические заболевания или травмы, перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом или тренером.

5 ШАГОВ К КРАСО

1

Мостик с
утяжелением



2

че



Почему после 30-ти попа похожа на подгоревший блин, и куда сбежали наши «персики»

Подзаголовок: Исповедь женщины, которая обнаружила свои ягодички только утром на сиденье унитаза, потому что они отказались подниматься вместе с ней.

Вступление. День сурка в одном филейном месте

Вы замечали, что природа — та ещё стерва с чувством чёрного юмора? В 20 лет мы проклинаем свои ягодички за то, что они слишком большие, круглые и привлекают внимание. Мы прячем их в мешковатых штанах и стесняемся купальников. А в 35 мы проводим утро понедельника в позе «разбитое корыто», сидя на холодном кафеле и уговаривая свою попу: «Ну вставай, милая, ну пошевелись, нам на работу...» Она не шевелится. Она приняла форму унитаза. Она стала плоской, как утверждение «я начну бегать с понедельника».

Это не просто старение. Это биологический заговор. И сегодня я, как добровольный подопытный кролик с обвисшей пятой точкой, расскажу вам ВСЮ жесткую правду. Приготовьтесь плакать от смеха, а потом от смеси смеха и осознания собственной вины перед своей задницей.

Глава 1. Синдром «Подушки-невидимки» или как мышцы ушли в подполье

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.