

Женщины с короткими ногами «твердо стоят на земле», но имеют изменчивое настроение. Они легко решают каждодневные проблемы, но поддаются убеждениям со стороны.

Дальше «исследователи» изучали походку. Носками внутрь, оказывается, ходят робкие люди, которым трудно установить любой контакт. С этим не спорю - пройдя носками внутрь десять метров по редакции, я увидела настроенные взгляды подруг. Успокоились они только тогда, когда я вернулась к своему столу легкой летящей походкой, как ходят счастливые в любви женщины, но снова зашептались, когда я сняла обувь и стала рассматривать подошву. Они и не догадывались, что я проверяю концепцию доктора Гарре. Он пишет, что если каблук и подошва стоптаны равномерно, то эта женщина верная супруга и превосходная мать. Если стоптан внутренний край, то человек весь в себе интраверт. А если стоптан край внешний, как у меня, то это человек с сильной волей, инициативный, но искатель приключений. Решила я доктора Гарре не обижать и согласилась - были у меня приключения, еще какие, но не о них рассказ.

Переходим к главному - каковы параметры идеальных ног. Первым параметром часто называют «четыре окошка». Чтобы их увидеть, поставьте ноги вместе. В определенных местах ноги будут соприкасаться, при этом «правильные» ноги образуют четыре просвета - между ступней и лодыжкой, над лодыжкой, под коленом, над коленом в нижней части бедра. Последнее окошко - над коленом в нижней части бедра - должно быть наиболее узким.

Также существуют пропорции между ростом и длиной ног, которые делают все тело гармоничным и красивым. Длину ноги признают идеальной, когда разница между длиной ног и половиной роста у ширококостных людей - 2 см и более, у нормального телосложения - 4 и более, у тонкокостных - 6 и более. (Длина ног измеряется от бугра бедренной кости, находящейся напротив тазобедренного сустава, до пола).

Есть еще каноны Поликлита, согласно которым в идеале окружность талии должна быть в два раза больше окружности шеи, окружность голени равна окружности шеи, а окружность бедра должна составлять полторы окружности голени. Расстояние же от пяток до талии должно относиться к длине тела как 2:3.

Критерии для молодых женщин нормального телосложения таковы:

1. При росте 161-165 см вес должен быть 54-55 кг, длина ног - 84-86 см, окружность бедра - 56-57, окружность голени - 34-35.

2. При росте 166-170 см вес - 55-56, длина ног - 90-92, окружность бедра - 57-58, голени - 35-36.

3. При росте 171-175 см вес - 60-61, длина ног - 91-94, окружность бедра - 58-59, голени - 37-38.

К сожалению, даже те женщины, которые имеют красивые ноги и хорошую фигуру, часто не умеют правильно ходить. Одни семячат, другие вертят бедрами, третьи качают плечами. Что касается женщин, фигура которых не идеальна, то для них красивая походка тем более важна, так как дает реальный шанс наверх стать успешнее.

Ольга
ЛАЙНО.

Вы смотрите в зеркало и понимаете, что ваша любимая мини-юбка так и будет пылиться в шкафу, а узкое коротенькое платьице вы не наденете даже под дулом пистолета. «Что вы? С моими-то бедрами? Подруги засмеют, а муж что подумает?» - вздыхаете вы и натягиваете «любимый балахончик».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ

Если длинная юбка и широкие брюки прочно вошли в ваш гардероб, значит, пришло время заняться ногами. Только на этот раз «голодная диета» вам не поможет. Чтобы ваши ножки приобрели красивый подтянутый вид, нужны упражнения, упражнения и еще раз упражнения!

ПРИСЕДАНИЯ

Оборудование: обычный стул.

Встаньте прямо, ноги вместе, руки вытяните вперед, на уровне груди. Присядьте до уровня стула. При этом спину держите идеально прямой. Повторите упражнение 20 раз.

ВЫПАДЫ

Оборудование: гантели или бодибар.

Возьмите в руки гантели или положите на плечи бодибар. Сделайте глубокий выпад вперед одной ногой (угол между бедром и голенью должен быть 90 градусов, ваше рабочее колено должно быть на уровне стопы), вернитесь в исходное положение и повторите упражнение на другую ногу. Выполнить по 20 выпадов на каждую ногу.

ПРИСЕДАНИЯ - «ПРУЖИНЫ»

Оборудование: гантели или бодибар.

Ноги шире плеч, носки смотрят в стороны. Возьмите в руки гантели и прижмите их к бедрам или положите на плечи бодибар. С ровной спиной присядьте до уровня 90 градусов и начинайте пружинить с небольшой амплитудой до конца, не выпрямляя коленей. Выполните 20-30 пружинящих движений.

ПРИСЕДАНИЯ - «ПРУЖИНЫ» С ОПОРОЙ

Оборудование: степ-платформа, обычная ступенька, гантели или бодибар.

Станьте перед степ-платформой или ступенькой. Сделайте выпад вперед одной ногой, а заднюю — поставьте на ступеньку, руки поставьте на пояс. Выполняйте пружинящие движения не меняя ноги 20-30 раз, при этом старайтесь присесть поглубже. Затем повторите упражнение на другую ногу. Для увеличения нагрузки можете взять в руки гантели или положить на плечи бодибар.

МАХИ В СТОРОНУ

Оборудование: степ-платформа, ступенька, манжеты-утяжелители.

Станьте боком на ступеньку, руки на пояс, и выполните мах в сторону ровной ногой, слегка коснитесь пола и снова сделайте мах. Повторите 20-30 раз и выполните упражнение на другую ногу. Для увеличения нагрузки можно надеть на щиколотки манжеты-утяжелители.

Все упражнения займут не более 15-20 минут. Занимайтесь по этому комплексу не менее трех раз в неделю (через день), чередуя или совмещая с упражнениями на другие группы мышц. И не забывайте про аэробику (минимум три раза в неделю по 30-50 мин.)! Затраченные усилия оценят окружающие, когда увидят ваши стройные ноги.

Еще один совет. Если вы хотите улучшить тонус кожных покровов на бедрах и ягодицах, непременно, каждый день после ванны/душа массируйте проблемные зоны специальной щеткой или жесткой губкой в течение 5-7 минут. Массаж улучшает кровообращение и способствует нормальной циркуляции лимфы.

И помните, питание также играет важную роль в формировании вашей привлекательной фигуры.

Все сладости и продукты с высоким содержанием жиров не лучшим образом отразятся на бедрах и ягодицах. Так что прежде чем съесть очередную шоколадку или шашлык из баранины, подумайте! А

надо ли отдаваться сиюминутному удовольствию и потом усиленно бороться с лишними килограммами?..

