Ćwiczenia dla Eryka M, Marcina M

Temat: Najlepsze ćwiczenia na mocne uda

We własnym domu możemy wykonać ćwiczenia, które są bardzo skuteczne przy rzeźbieniu mięśni ud. Pamiętajmy jednak, że dadzą efekt, jeśli będą wykonywane systematycznie.

**Przysiady.** Angażują ogromną ilość mięśni, w tym mięśnie uda i pośladków. Stajemy w szerokim rozkroku, stopy kierujemy na zewnątrz pod delikatnym kątem, zaś ręce kładziemy na biodrach. Opuszczamy biodra ku podłodze, wytrzymujemy kilka sekund. Powoli wracamy do pozycji wyjściowej. Wypięcie pośladków do tyłu pozwala dobrze obciążyć mięśnie ud. Jeśli zaczynamy robić przysiady, poleca się 3 serie po 15 powtórzeń.

**Wykroki.** Poza modelowaniem mięśni ud, działają też korzystnie na kondycję stawów. Stoimy prosto, wykonujemy duży krok do przodu. Gdy do przodu idzie lewa noga, prawe kolano zginamy tuż nad podłogą. Po wykonaniu przynajmniej 15 powtórzeń zmieniamy nogę.

Kładziemy się na plecach i lekko unosimy nogi nad podłogą. Wykonujemy ruchy przypominające tnące nożyce.

Stajemy tyłem do mebla i opieramy się na nim dłońmi. Zginamy w kolanie lewą nogę, a prawą trzymamy prosto i podnosimy najwyżej jak się da. Wytrzymujemy kilka sekund i wracamy do pozycji wyjściowej. Po wykonaniu powtórzeń zmieniamy nogę.

Opieramy się o krzesło i podnosimy jedną nogę do tyłu. Nogę trzymamy prosto. Po kilku sekundach powoli ją opuszczamy. Zaleca się przynajmniej 20 powtórzeń na każdą nogę.

Wykonujemy krok w bok prawą nogą zginając ja w kolanie, aby udo znajdowało się równolegle do podłoża. Biodra do tyłu. Prostujemy lewa nogę. Możemy podeprzeć się rękami o podłogę. Zaleca się przynajmniej 10 powtórzeń na każdą nogę. Najlepiej wykonać 3 serie.



<http://foodfitfashion.blogspot.com/2015/06/cwiczenia-na-uda.html>