

## Najbolje vježbe za vitke noge

*Tisuće žena na ovom svijetu želi lijepe i seksi noge. Posljednjih 50 godina noge su postale važan faktor zavodjenja. S druge strane, znanost upućuje na sve veći postotak žena koje imaju probleme s venama, lošom cirkulacijom, pojavom celulita, bolovima u koljenu, kuku, deformacijom svodova stopala itd. Pitamo se mogu li se istovremeno zadovoljiti kriteriji vretenastih nogu i korektivno preventivne strategije za područje nogu. Je li moguće u što kraćem roku vježbom obuhvatiti svih 50-ak mišića što ih čini naš donji dio tijela? Moguće je!*

"Mali pametni koraci" omogućit će vam lijepe, oblikovane, vretenaste i ponajprije zdrave noge, te ćete vrlo brzo moći uskočiti u svoje omiljene hlače.

Ovaj mali MBS set „zamotanih“ vježbi jednu će učiniti višestruko korisnom slijedite li njegove principe.

1. Uvijek započnite set vježbom „plesać“. Ovom vježbom ciljano izvlačimo mišiće koji su odgovorni kako tenzije u mišiću i njegovo skraćivanje ne bi ometali pokret nogu tijekom vježbanja.
2. U pokret uključite i gornji dio tijela! Time ćete povećati živčano-mišićinu kontrolu koja se odnosi na sinkronizaciju gornjeg i donjeg dijela tijela, te u što kraćem roku postići lijepo oblikovane noge.
3. Dignite se na noge, nemojte sjediti, ležati ni pokušati održati ravnotežu uz pomoć „partnera“ ako želite izvoditi vježbe za noge! Povećat ćete živčano-refleksnu sinkronizaciju mišića nogu, a time i potrošnju kalorija zahvaljujući težini tijela i gravitacijskoj sili.
3. Vježbajte bos! Provodimo puno vremena u obući koja ubrzava atrofiju lateralne strane mišića potkoljenica te vodi smanjenju funkcije skočnog zgloba, a samim time sprječava stvaranje izgleda vretenastih nogu.
4. Omotajte tijelo! Ravnomjerno izdužite i oblikujte cijelu dužinu nogu pomoću trake koju omotajte po cijeloj dužini.

Vježbajte svakodnevno 10-ak minuta i rezultati neće izostati.

### Počnimo!

#### 1. Vježba Plesać"

Udisajem istegnite nogu i zarotirajte tijelo u pretklonu (1a). izdisajem, nogu položite natrag i izdužite se bočno (1b).

## **2. Vježba „Zamotani" set**

Udisajem se uvijek vratite u položaj „zmije" (2), a izdisajima izdužite nogu naprijed (2a), u stranu (2b) i natrag (2c) odupirući se traci duž cijele noge.

Cijeli set ponovite 8-12 puta u svaku stranu.

[www.bodybalance.hr](http://www.bodybalance.hr)