

Ćwiczenia dla każdego

Ćwiczenia wyszczuplające biodra

Rozsądne odżywianie to jedno, a właściwe ćwiczenia na biodra to drugie. Aby efekty odchudzania bioder były widoczne i długotrwałe, musisz się systematycznie ruszać.

Aktywność fizyczna pozwoli ci na wysmuklenie bioder oraz uzyskanie proporcjonalnej, ładnie ukształtowanej sylwetki. Najlepsze efekty przynosi kombinacja [treningu cardio](#) (**ćwiczenia wytrzymałościowe**) i ćwiczeń modelujących uda, pośladki i brzuch. Przy systematycznym treningu – co najmniej 3 razy w tygodniu po 40-50 minut – efekty odchudzania bioder zobaczysz już po kilku tygodniach.

Trening cardio obejmuje marsze, marszobiegi, jogging, [nordic walking](#), aerobik, stepper, pływanie czy [jazdę na rowerze](#). Dzięki tym formom aktywności fizycznej wykonywanym w średnio intensywnym tempie uruchamiane są procesy spalające tkankę tłuszczową w organizmie. W przypadku odchudzania bioder to priorytet.

Ćwiczenia na uda i biodra

Ćwiczenia, które pozwolą odchudzić biodra i uzyskać smukłą figurę, to m.in.:

- odwodzenie nóg do tyłu i do boku,
- przysiady,
- wypady nóg do przodu, do tyłu i do boku,
- brzuszki skośne, czyli skłony na przemian do jednej i do drugiej nogi,
- świeca,
- krążenie bioder z użyciem hula-hoop.

Jak wykonać ćwiczenia?

- Odwodzenie nogi – stań za oparciem krzesła i połóż na nim dłonie. Odwiedź prawą nogę w tył i lekko ją unieś. Kolano w stawie powinno być luźne. Wykonaj 15-20 powtórzeń na każdą nogę w 4 seriach. Aby zintensyfikować ćwiczenie, możesz zaczepić gumę do ćwiczeń o nogę krzesła. Podczas wykonywania unieś napinaj świadomie pośladki nogi odwodzonej.
- Szczyrek bokiem – ułóż się na jednym boku i lekko podciągnij nogi ku torsowi. Ręce z piłką ułóż za głową. Zrób głęboki wdech, a podczas wydechu wykonaj skłon w kierunku nóg. W tym samym momencie oderwij nogi od podłoża i umieść piłkę między kolanami. Unieś ręce nad głowę, tym razem bez

piłki. Przy kolejnym wydechu zrób skłon i wydobądź piłkę spomiędzy nóg. Wróć do pozycji początkowej i umieść piłkę ponad głową. Zrób 3 lub 4 serie powtórzeń po 15 skłonów na każdą stronę.

Odchudzaniu bioder sprzyjają też tańce latynoamerykańskie i **taniec brzucha**.

Dobrych osiągnięć. :)