

Как привести в чувство уставшие ножки?

Весь день вы были в бегах, накрутили по городу столько километров, что любой таксист бы просто умер от зависти. А вот вашим драгоценным ножкам завидовать не придется. Это еще хорошо, если вы были в удобных ботинках или еще лучше в кроссовках, а если это были десятисантиметровые шпильки, то могу только посочувствовать этим двум труженицам. Они вас целый день таскали на себе, а теперь требуют отдыха, у вас же совсем другие планы. Что делать?

Как привести своих красавиц в чувство? Ну, для начала, умойте их. Сначала теплой водой, потом холодной, так пару раз. Потом ножки надо погладить – сделайте им массаж, с кремом для ног и с ласковыми словами для своих умниц. Массируйте хорошо, уделяя внимание подушечкам, пяткам и каждому пальчику в отдельности. Вообще, массировать ноги крайне полезно, а если для этих благих целей получится привлечь кого-то другого, от такого кайфа потом будет сложно отказаться. Потом оденьте их в носочки и поместите ненадолго в такое положение, чтобы они находились выше головы. Для этого лучше всего лечь на спину, а ноги или положить на подушку или просто поддержать навесу. Но долго разлеживаться не будем, надо выполнить еще несколько замечательных упражнений. Эта подборка упражнений прошла многократные испытания на собственном и чужом опыте, так что вполне может заслуживать доверия. Для начала встаньте, ноги на ширине плеч. Делаем приседание, при этом колени разводятся в стороны. Не выходя из приседания, поднимаемся на полупальцы или по-простому цыпочки. А потом и сами вытягиваемся в полный рост, к тому же стоя на этих самых цыпочках. Медленно опускаемся в исходное положение. Так повторить необходимое число раз.

Можно выполнить в качестве бонуса весь цикл движений, только в обратном направлении. Отрывая пятки от пола, поднимитесь на полупальцах вверх. Ноги выпрямлены в коленях и слегка напряжены. Потом сгибаете колени, в этом плие (позволю себе ввести этот термин) опускаете свои пяточки на грешную землю. Возвращаетесь в исходное положение. Когда почувствуете, что в ваших ножках начинает пробуждаться жизнь, переходите к следующему упражнению.

Теперь ноги будут задействованы поочередно. Начнем, допустим, с правой ноги. Левая будет опорной, а правую разминаем. С жимом ставим ее на полупальцы, из полупальцев... вспомните, как выглядит стопа балерины, когда та стоит на пуантах... вот теперь надо сделать похожее, но в большей степени, вы как будто скручиваете стопочку. Надо сделать так, чтобы прочувствовать, как тянется подъем ноги. Каждой ногой сделать столько же раз, сколько раз вы сделали предыдущее упражнение.

Как привести в чувство уставшие ножки

Автор: admin

29.01.2012 21:25 -

Теперь вспомнили, как кошка отряхивает со своих лапок воду, и сделали также.

Следующие упражнения можно выполнять по-разному. Хотите – стоя, но тогда каждой ногой по очереди, можете сидя на биологически обоснованной подструктуре. В этом случае тоже есть два варианта: либо на полу, либо на стуле. Допустим, мы сидим, это даже удобнее, теперь начинаем вращать стопами, сначала закручивая их внутрь, а потом наружу. Сделали. Теперь потянули носочки на себя, строго предупреждаю, колени сгибать нельзя, вы же хотите, чтобы ваши икроножные мышцы потянулись, потом вытянули носочки. Как балеринки. Тянуть носочки надо изо всех сил. Вы же для себя делаете. И так – на себя, от себя, на себя, от себя. Ну, пока не надоест, столько и делаем.

Далее очень милое упражнение, мне, например, нравится просто безумно. Надо снять носочки и босыми ногами попробовать поднимать с пола всякие мелкие предметы. Альтернативное упражнение – просто походить по комнате, но делать это как кошка, которая крадется. Ну, видели, как у них подушечки собираются, а потом опускаются и так мягко-мягко.

Для закрепления положительного эффекта можно еще немного попрыгать, но только прыгать особенным образом, практически не сгибая колен, можно сказать, одними только пальцами. Попрыгали, еще раз отряхнули капельки воды со своих лапок. Теперь выполним важное во всех отношениях упражнение: присядьте, колени сведены вместе, не отрывая пятки от пола попружиньте, стараясь присесть максимально ниже. Но пятки должны оставаться на полу, как если бы вы их супер-пупер клеем приклеили.

Ну, и как вам эффект? Надеюсь, что положительный. Так что ваши планы пойти на дискотеку, погулять, совершить марш-бросок по магазинам и т.д. и т.п. не отменяются. Только не переусердствуйте, уважайте и любите своих двух красавиц, ведь на них так заглядываются мужчины...

Автор - **София Алекс. Бунти**

[Источник](#)