**Секреты упругой... точки**

 **Ах, карнавал!..**

Что ты чувствуешь, глядя на пылающие ярким и безудержным всплеском красок, кадры бразильского карнавала? Поначалу, тебя естественно, приводят в восторг невероятные и завораживающие немыслимым взмахом фантастических перьев, костюмы танцовщиц, а затем твой взгляд плавно перемещается на их упругие и с потрясающей точностью, двигающиеся в такт заводной музыке, ягодицы. И все... Настроение на весь день испорченно, так как теперь в твой мозг навязчиво начинает вгрызаться лишь один вопрос: **как накачать попу быстро в домашних условиях?**

Удрученно созерцая собственные, (давай посмотрим правде в глаза) не особо призывно манящие к себе, округлости, ты с завистью оборачиваешься на экран, где рожденные под жарким солнцем Копакабаны знойные красавицы, с горделивой улыбкой демонстрируют все, чем столь щедро одарила их природа. А вот тут стоп!.. Только природа ли?.. Ты в курсе того, что бразильянки чуть ли не с рождения учатся танцевать культовую для страны самбу, быстрые и сильные движения которой, просто созданы для того, чтобы даже самую плоскую оконечность нижней части женской спины превратить в аппетитные «наливные яблочки», способные намертво приковать к себе взгляд любого, даже самого взыскательного в этом плане, представителя мужского племени? Итак... Улавливаешь, в какую сторону двигаться? Точнее, двигать своими бедрами? Верно!.. Во все сразу!.. Причем, ритмично и желательно на высоких каблуках, так как ты ни за что не станешь обладательницей красивой попки без натренированной Lap – зоны, а благодаря тому, что на шпильках тебе гораздо сложнее будет удерживать равновесие, ты в процессе, еще и сумеешь **накачать ноги в домашних условиях**. Так что подруга, вперед!.. Включаем музыку и начинаем разогреваться.

 **Подушка – попе подружка**

 Для начала, попробуй в течение 10-ти минут выполнять вращения бедрами, совмещая их с короткими шагами вперед и назад. Можешь представить, что двигаешься на пару с партнером. Сделай вид, что плавно, но упорно отодвигаешься от него, а затем, напротив, идешь в яростную атаку. При этом, мышцы твоей бедренной зоны должны быть напряжены до предела. Как только почувствуешь, что устала, остановись и сделай передышку перед следующим этапом тренировки. Для него тебе понадобится небольшая диванная подушка, только не радуйся понапрасну: расслабиться на ней тебе, точно, не грозит. Опустись на пол животом вниз и выпрями ноги, предварительно положив расшитую цветочками «свидетельницу» твоих горемычных дум, на ступни. А теперь, медленно начинай поднимать и опускать обе ноги, но так, чтобы подушечка с них не слетела. Причем, очень желательно при этом, достигнув максимальной высоты подъема, застыть, секунд так, на десять. После 5-7 подходов, можешь сократить время «замирания» и увеличить темп движения. Это упражнение, кстати, частично поможет решить наболевшую проблему **избавления от растяжек на теле.** Выполняй его до тех пор, пока мышцы твоих бедер не начнут использовать «ненормативную лексику». Как только в твой мозг начнет поступать их праведный гнев и возмущенно-истеричные «возгласы», можешь останавливаться со спокойной совестью. Это означает, что ты только что на очень широкий шаг приблизилась к вожделенной, сексуальной форме своей попки и заслужила что-нибудь вкусненькое.

 **Молитвы белковым богам**

Но, как ты совершенно правильно подозреваешь, вкусненькое – не значит мучное и сладенькое. Ягодицы – это прежде всего мышцы, а главная строительная основа для любой мышечной ткани – это белок. Поэтому вот те продукты, на которые ты теперь будешь молиться:

Яйца (причем, начисто избавленные от желтка);

Говядина (желательно отварная);

Грецкие орехи;

Отварное белое куриное мясо;

Рыба (по возможности, красная)

Все вышеперечисленное можно отлично сочетать с любой зеленью и легкими овощными гарнирами. Подобный белково-растительный рацион тебе гарантировано и вес поможет сбросить и округлостям упругости добавит.

 **Сидим, двигаясь!..**

Ты спросишь, а что же делать, если тебе сутками приходится сидеть у компа или простаивать возле плиты? В офисе танцами точно не займешься, да и подушкой со своего кожаного дивана босс, вряд ли, захочет поделиться. А попку, как у карнавальной дивы все равно, ведь, иметь хочется!.. Радуйся, закованная в жесткие «вордовские и экселовские» кандалы, раба принтеров и ксероксов! Есть и для тебя лазейка. Попробуй, сидя за очередным балансовым отчетом, ритмично напрягать и расслаблять все мышцы своей, пока еще не очень сферической, пятой точки. Попытайся довести это движение до полного автомата. Кстати, его с таким же успехом можно выполнять и стоя и при ходьбе. Чем больше подобных сокращений в день произведут твои бедра, те скорее на них начнет задерживаться взгляд не только твоих, глубоко ушедших в океан соцсетей, коллег мужского пола но и их совершенно незнакомых тебе, соплеменников. А там, ведь, кто знает... Глядишь, и шеф, вдруг ни с того ни с сего, решит премировать тебя поездкой в знойный Рио-де-Жанейро... А что? Ассоциации с твоими новыми округлостями у него в этом случае, возникнут самые прямые.

 **Лестница к совершенству**

По поводу «простаивать возле плиты», тоже можно поспорить. Кто-то просто стоит, а кто-то (явно, более информированный), помешивая в кастрюльке какую-нибудь гастрономическую вкуснятинку, делает небольшие, но напряженные махи ногой назад, строго следя за тем, чтобы ягодичная мышца при этом, была сокращена до предела.

Есть еще одна заповедь, с которой тебе теперь придется смириться. Называется она «Лестница – мое все!». Ходить тебе теперь по ней, милая, не переходить! Ибо каждая ступенька, на которую будет опускаться каблучок твоей изящной туфельки, будет неумолимо приближать тебя к тем соблазнительным формам богини, на алтарь которых вскоре падут жадно источающие неудержимое желание, мужские взгляды и истекающие потоками зависти, сердца «любимых» подруг, которые в ближайшие дни, уж точно, все ногти себе на клавиатуре пообламывают в поисках твоего секрета о том, **как накачать попу быстро в домашних условиях.**