

Ю. Гардман

**СДЕЛАЙ СВОИ
НОЖКИ
КРАСИВЫМИ**

УДК 796.4
ББК 75.5/7
Г20

Гардман, Ю.

Г20 Сделай свои ножки красивыми / Ю. Гардман. — М. :
Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 348 с. : ил.

ISBN 978-5-521-75136-5

Красивые ноги — одно из главных украшений каждой женщины. Но для того, чтобы они всегда радовали нас и притягивали взгляды окружающих, за ними необходим тщательный уход, поскольку женские ножки изо дня в день выполняют огромную работу, преодолевая, в общей сложности, целые километры, а шикарными туфлями на каблуках мы увеличиваем нагрузку.

Данная книга содержит всю необходимую информацию по уходу за ногами: комплексы упражнений, технологии массажа, секреты безупречной кожи и многое другое, что позволит вам почувствовать себя красивой и уверенной в себе леди!

Эта книга станет хорошим подарком каждой представительнице прекрасного пола!

УДК 796.4
ББК 75.5/7
ВІС WJH
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-521-75136-5

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Содержание

Глава 1. Не роскошь, а средство передвижения	5
Глава 2. Полюбите себя!	16
Глава 3. Раз ступенька, два ступенька	30
Упражнения для икр	54
Упражнения для мышц передней части бедра	55
Упражнения для мышц задней части бедра	55
Упражнения для мышц боковой части бедра	56
Глава 4. Путь к совершенству — Фитнесс	57
Разминка	60
Разминка для женщин от 17 до 25 лет	62
Разминка для женщин от 25 до 40 лет	65
Разминка для женщин старше 40 лет	68
Тренажерный зал	71
Тренажеры в домашних условиях	86
Тренажер “Диск здоровья”	87
Гимнастический ролик	89
“Горка”	91
Бег	92
Спортивная ходьба	94
Гимнастика	95
Упражнения для расслабления	99
Комплекс силовых упражнений	103
Глава 5. Ваш лучший тренер — вода!	108
Гибкость	114
Сила	114
Ловкость	115
Упражнения в ванной комнате	117
Упражнения в природном водоеме	118
Упражнения у берега	120
Упражнение с мячом	123
Упражнения с мячом у берега	124
Упражнения с пенопластовым плотиком	125
Упражнения в бассейне	127
Упражнения для коррекции некоторых недостатков ног	130
Укрепляющая гимнастика для ног	132
Упражнения для юных	132
Упражнения для женщин от 20 до 60	135
Глава 6. Между делом	146
Уход за кожей ног	150
Лосьоны, пилинги, бальзамы	151
Искусственный загар	155
Отбеливающие лосьоны	155
Компрессы и обертывания	156
Жесткие пятки	160
Синяки	161
Коррекция формы ног	162
Упражнения для коррекции бедер	164
Упражнения для коррекции голени	166
Упражнения для тех, у кого полные ноги	168
Упражнения для коррекции походки	170
Стройные ножки	173
Отдыхаем с умом	178

Глава 7. Массаж — еще одна ступень к красоте	186
Обычный массаж	188
Антицеллюлитный массаж	199
Глубокий массаж	201
Массажное обертывание	204
NB! Область сердца должна оставаться открытой!	205
Точечный массаж	208
Гигиенический массаж	211
Спортивный массаж	212
Массаж в бане	214
Массаж для уставших ног	218
Самомассаж	224
Эротический массаж ног	227
Краткосрочная эпиляция	233
Глава 8. Последний штрих — удаление волос на ногах	233
Долгосрочная эпиляция	238
Обеспечивание	244
Педикюр в домашних условиях	245
Ванночки	246
Техника педикюра	248
Искусственные ногти	254
Как красить ногти	258
Педикюр в косметическом салоне	262
Глава 9. Зеркало — лучший советчик	266
Как скрыть недостатки при помощи одежды	268
Полные ноги	273
Худые ноги	274
Полные бедра	275
Узкие бедра	277
Толстые щиколотки	278
Узкие щиколотки	279
Полные икры	279
Длинные ноги	279
Короткие ноги	280
Выбор обуви	281
Туфли	282
Сезонная обувь	284
“Одежда” для ног	292
Чулки	297
Носки	298
Гольфы	299
Выбор купальника	300
Грибковые заболевания	304
Глава 10. С этим можно бороться!	304
Грибковые заболевания	304
Целлюлит	311
Сосудистые звездочки	320
Варикозное расширение вен	322
Нарушение кровообращения	323
Судороги ног	325
Потливость ног	327
Растяжка на ногах	329
Шелушение кожи ног	331
Плоскостопие	333
Потрескавшиеся стопы	335
Мозоли	338
“Косточка”	341
Бородавки	344

1 | *Не роскошь, а средство передвижения*

Красота женщины не одно тысячелетие воспевалась поэтами, вдохновляла художников, да просто сводила мужчин с ума. Недаром говорят, что будь у Клеопатры нос чуть длиннее, вся мировая история могла бы сложиться иначе.

Нос ее, конечно, сыграл не последнюю роль в этом важном деле, спорить с этим мы не беремся. А ноги? Кривоногая Клеопатра — это как-то даже представить трудно. Да и не стоит — зачем же разрушать обаяние предания.

Но эта легендарная особа, прославившаяся своей красотой, жила, мягко говоря, давно. Большинству женщин не так уж важно, изменится ли из-за них ход истории, а вот от восторженных мужских взглядов вряд ли добровольно откажется хотя бы одна из представительниц прекрасного пола.

Красивые ноги — почти стопроцентная гарантия того, что взгляды будут обязательно. Разумеется, вопрос о том, на что в первую очередь мужчины обращают внимание при первой встрече с женщиной — на глаза, грудь, талию или ноги, остается открытым. Но вряд ли найдется где-нибудь мужчина, способный не обратить внимания на женщину — обладательницу прекрасных ног. Еще как обратит, в зависимости от своего темперамента выражая свои чувства либо восхищенным свистом, либо замерев по стойке смирно.

Стройные, изящные ножки — одно из самых главных украшений женщины. Но их главное назначение, конечно, заключа-

ется не в этом. На протяжении нашей жизни ногам приходится делать около 270 миллионов шагов — то есть 81 000 км. Для сравнения: длина экватора — 40 000 км.

Но это глобально. “Дистанция всей жизни” проходится каждый день, в результате чего ваши ноги выполняют огромную работу, иной раз проходя за двенадцать часов несколько десятков километров. А бег, а танцы?

Если вы хотите, чтобы ваши ноги не только радовали взгляд, но и с честью выдерживали бы все нагрузки, выпадающие на их долю, то стоит не только активно любоваться их зеркальным отражением, но и заняться тщательным уходом за ними.

Какими бы ни были ваши ноги, если вы действительно хотите чувствовать себя роскошной женщиной (и быть таковой), они должны быть тщательно ухоженными. Причем это не только прибавит вам красоты, хорошего самочувствия, но и принесет уверенность в себе.

Ведь большинство приемов обольщения так или иначе связаны с демонстрацией ног. Юбка-мини (да и вообще юбка любой длины, позволяющая увидеть то, что хотят показать), поигрывание туфелькой и т. д. восхищают мужчин только в том случае, если на ножку действительно приятно смотреть.

Если некоторая полнота или далекая от идеальной форма делают ноги не безукоризненными, то красота ухоженной нежной и упругой кожи, тщательный педикюр, выполненный со вкусом, заставляют забыть об остальных недостатках. Холеной ножкой хочется любоваться снова и снова.

Сознание этого факта вряд ли не сможет прибавить вам удовольствия в тех ситуациях, когда ваши ноги открыты для взглядов окружающих. Лето станет вашим любимым временем года и будет только радовать своим приближением.

Многие женщины каждый день тщательно ухаживают за своими лицом и шеей, стремясь сохранить на долгие годы не только красоту, но и молодость. Но ведь ноги могут “рассказывать” стороннему наблюдателю о вашем возрасте не меньше, чем шея. Как правило, заботиться о ногах женщины начинают только тогда, когда ходить становится по-настоящему трудно, а колготки можно себе позволить только черного цвета. Чем раньше вы начнете серьезно заботиться о здоровье своих ног, тем больше вероятность, что вам удастся избежать таких неприятностей, как мозоли, расширение вен, нарушение кровообращения и многое другое.

Все женщины прекрасно знают, что красивые ножки легко могут проложить дорожку к самому неприступному мужскому сердцу, даже если речь идет о самом закоренелом холостяке. На обладательницу прекрасных ног оборачиваются на улице; глядя на нее, мужчины не могут удержаться от комплимента, выражающего их восторг.

Если вам достался от природы такой щедрый дар, как стройные ноги, то стоит приложить все усилия для того, чтобы сохранить его как можно дольше. А если вам повезло меньше, то вполне в ваших силах все исправить.

Каждодневный уход за вашими ногами позволит вам не только чувствовать себя самой обаятельной и привлекательной, но и просто подарит хорошее настроение. Не пренебрегайте гимнастикой, водными процедурами, своевременными эпиляцией и педикюром.



Только тогда вы сможете позволить себе обуть любые — даже Золушкины хрустальные — туфельки. Если же вы предпочитаете спортивный стиль, то и в этом случае не расслабляйтесь. Обувь спортивного стиля позволяет чувствовать себе свободнее, но тем не менее не позволяет пренебрегать уходом за ногами.

По наблюдениям психологов, самое большое удовольствие женщина получает именно тогда, когда занимается только собой — выбирает и покупает новое платье, посещает салоны красоты, да просто наносит макияж. Если делать эти нехитрые занятия не в спешке и не в перерывах между сборами на работу и приготовлением завтрака, а уделять этому достаточное время, позволяющее делать все с чувством, толком, расстановкой, то удовольствие вам обеспечено.

Превратите минуты, отведенные на создание собственной красоты, в своеобразный ритуал, которому ничто не должно мешать, и вы доставите себе большую радость. Будьте старательны и не забывайте об одном ради другого. Если вы сделаете затейливый маникюр, но забудете об облезшем лаке на ногтях пальцев ног, ваши старания пропадут даром.

Конечно, для того чтобы уделять внимание уходу за ногами ежедневно, требуется некоторая сила воли. Однако с течением времени это занятие войдет у вас в привычку.

Каждая женщина мечтает быть красивой. Но призма этих мечтаний заставляет ее критически относиться к собственной внешности. Чего только ни делается для того, чтобы ее “исправить”!

Искусство модельера может, конечно, скрыть некоторые недостатки фигуры, но оно не всеильно. Точно так же, как никакой макияж не скроет обвисших складок кожи или двойной подбородок, даже самое изысканное платье не в силах придать грациозность и плавность вашей походке, не сделает вашу поступь легкой.

Не требуется особенных стараний для того, чтобы убедить: красивые ноги — это хорошо. Но еще лучше, когда передвигаются эти ножки изящно. Плохая осанка, семенящая походка обезобразят вас намного сильнее, чем рваные колготки или неудачно выбранная блузка.

Многим женщинам приходится вести “сидячий” образ жизни. Результаты бывают плачевными, и на ногах это сказывается едва ли не в первую очередь. Медленная циркуляция крови приводит к тому, что кожа на ногах хуже питается, быстрее стареет, теряет упругость.

Как ни печально, при этом страдает не только кожа ног, но и их форма. Недостаток движений приводит к тому, что мышцы становятся дряблыми, увеличивается количество жира и даже самые стройные ноги теряют свою форму.

Помните, что именно от умения правильно держаться и двигаться в значительной степени зависит ваш внешний вид, независимо от строения тела. Чтобы убедиться в этом, достаточно приглядеться к женщинам, которых мы встречаем на улице. Не всегда те, кто имеют красивые фигуры и идеальные пропорции тела, выглядят привлекательно, а бывает и наоборот — женщины с плохой фигурой могут выглядеть изящно. Яркий пример — женщина, склонившаяся над детской коляской. Одна в такой ситуации выглядит мадонной, сошедшей на грешную землю с небес, а другая, с замечательной фигурой, теряет всю свою привлекательность из-за неэстетичности движений.

Почему одна и та же актриса, даже без соответствующего костюма и грима, умеет создавать образ дурнушки с плохой фигурой, и сразу после этого, исполняя другую роль, предстает пе-

ред нами изящной и грациозной? А ведь не меняется ни строение, ни пропорции ее тела. Чем же вызвана такая внезапная перемена? Ответ прост — это именно ее умение держаться, двигаться, стоять, ходить и т. п. вызывает у зрителя два совершенно противоположных впечатления.

Неизящная походка и небрежная осанка придают женщине несчастный вид. Глядя на такую женщину, невольно начинаешь думать о тех бедах, которые ее, должно быть, преследуют.

Кроме того, эти враги красоты являются своеобразными сигналами, которые мужчины воспринимают на уровне подсознания. Они сообщают о том, что эту женщину не стоит выбирать в качестве объекта для своих чувств, поскольку на них она не настроена. Она выглядит погруженной в свои собственные невыеслые проблемы. Иначе она бы шла легкой поступью, с сияющей улыбкой на губах.

Позвольте себе почувствовать себя победительницей, гордо ступающей по устланной розами дороге. Ведь только такой ковер достоин ножек мирового класса.

Отсутствие регулярных занятий гимнастикой приводит к тому, что мышцы, удерживающие ваше тело в равновесии, устают. Сколько времени вы можете простоять, не облакачиваясь или не опираясь на что-нибудь? Конечно, стоять столбом — не слишком интересно, но все-таки попробуйте провести маленький эксперимент над собой, чтобы увидеть, насколько это трудно. Разговоры о том, что не получается это потому, что “руки заняты нечем” — пустые отговорки.

Если вы убедились, что это такое простое, на первый взгляд, действие дается вам не слишком легко, не отмахивайтесь от необходимости заняться собственным телом. Не оставляете это “на потом”, иначе руки у вас до занятий гимнастикой, скорее всего, “не дойдут” никогда.

Итак, еще раз о правильной осанке. По мнению врачей, о ней можно говорить тогда, когда тело свободно стоящего человека принимает такое положение, в котором перпендикулярная ось тела проходит через центр тяжести и центр площади опоры, то есть если смотреть на человека сбоку, то можно провести воображаемую прямую линию через точки, которые будут соответствовать мочке уха, верхнему краю пле-



ча, головке малой берцовой кости и наружной стороне голеностопного сустава.

Проще всего проверить правильность осанки с помощью контроля у стены. Для этого нужно встать спиной к стене так, чтобы ее касались ваши пятки, плечи и голова. После этого надо проверить расстояние между поясницей и спиной. В норме оно позволяет свободно пройти плоско положенной ладони.

Если вы обнаружили сильное отклонение, то лучше всего обратиться к врачу-специалисту, который сможет определить причину деформации и назначит вам необходимое лечение.

Если отклонения осанки не связаны с искривлением позвоночника, то их причина кроется прежде всего в ослаблении мышц, связок и суставных сумок. Отсутствие тренировки приводит к тому, что все они оказываются не в состоянии удерживать тело в правильном положении.



Если большую часть рабочего времени вы проводите сидя, вы либо слишком сильно откидываетесь на спинку стула, либо (особенно если у вас слабое зрение) слишком сильно наклоняетесь вперед. В результате соответствующие мышцы слишком часто напрягаются и становятся сильнее других.

Остальные группы мышц остаются без нагрузки и постепенно слабеют. В итоге требуется довольно серьезное усилие для того, чтобы придать телу правильное положение — расправить спину.

Поэтому мышцы, отвечающие за красивую осанку, нужно постоянно тренировать, а саму осанку — контролировать. Самый простой способ добиться хорошей осанки — ходить с книгами на голове. Усилить нагрузку можно с помощью приседаний. Когда вы научитесь приседать, не теряя хорошей осанки, так, чтобы книга не упала, вы сможете заметить эффект.