**Циллюлит на ягодицах и жир между ног можно убрать в домашних условиях, выполняя комплекс упражнений и делать массаж бедер и попы без посторонней помощи.**

Каждая женщина мечтает о стройных ножках и упругих ягодицах. Но на пути к мечте стоит одно «но»: жир на ногах и попе. Это выглядит ужасно некрасиво. Однако, нет ничего невозможного. Нужно разобраться, что такое целлюлит и как его убрать.

**Содержание**

1 Что такое целлюлит?

2 Почему появляется целлюлит и какие факторы способствуют его образованию?

3 Как распознать проблему?

4 Чем опасен целлюлит?

5 Правильное питание и пешие прогулки

5.1 Правильный питьевой режим

5.2 Полноценное и разнообразное питание

5.3 Чем поможет зелёный чай?

6 Сухой массаж щеткой

6.1 Процедуры по завершении массажа

6.2 Длительность курса сухого массажа

7 Комплекс упражнений от целлюлита на попе и ляжках

7.1 Бег

7.2 Ходьба на ягодицах

7.3 Ягодичный мостик

7.4 Статическое упражнение «стульчик»‎

7.5 Ножницы

7.6 Приседания плие

7.7 Зашагивание на платформу

7.8 Незаменимая скакалка

8 Как расслабить мышцы после тренировки?

9 Не самые эффективные упражнения, чтобы убрать целлюлит

10 Проверенные методы

10.1 Обёртывания в домашних условиях

10.2 Напиток с яблочным уксусом и кайенским перцем

10.3 Готу кола

10.4 Массаж вакуумными банками

10.5 Пилинги

10.6 Ванны с морской солью

10.7 Контрастный душ

10.8 Лекарственные препараты

10.9 С медом

10.10 С кофе

10.11 С глиной

10.12 Массаж руками

10.13 С использованием механического массажера

10.14 Баня и сауна

**Что такое целлюлит?**

Целлюлит — жировые отложения под кожей. В основном, жир откладывается в зоне ног и попы. В этой статье мы разберемся, как убрать жир с задней поверхности бедра и как организовать тренировку, чтобы она была наиболее эффективной.

**Почему появляется целлюлит и какие факторы способствуют его образованию?**

Главная причина — низкий уровень прогестерона, эстрогена в организме девушки, от чего происходит гормональный сбой. В том случае начинает откладываться жир на бедрах. Помимо этого имеются ещё причины появления целлюлита на ногах: стресс, курение, ожирение, недостаточная физическая активность.

Апельсиновая корка является результатом застоя жидкости, которое приводит к накоплению в жировой ткани большого количества коллагеновых волокон.

**Как распознать проблему?**

Целлюлит у женщин бывает четырёх стадий:

* На первой его пока не видно. Но отеки, долгое заживление ран — признаки его появления.
* Следующий этап. Если сжать кожу в складку, будет заметен. На передней поверхности бедра уменьшается эластичность кожи, она бледнеет.
* Третий этап. Целлюлит хорошо заметен. Видны сильные отеки, ямки и бугорки.
* Четвёртый этап самый сложный. Женская кожа становится более дряблой, рубцы и ямки сильно выраженными.

Главное — вовремя начать лечить целлюлит на ягодицах и бёдрах.

**Чем опасен целлюлит?**

Жир на ногах не только делает кожу дряблой и некрасивой, он ещё опасен для здоровья. Главные опасности:

* отеки. Появляются при сильном сдавливании сосудов жиром и застоявшейся жидкостью;
* слабость мышц. Из-за отёков и плохой циркуляции крови мышцы перестают нормально функционировать;
* снижение/потеря чувствительности. Нервные окончания отмирают из-за недостаточного питания кровью. Кожа тратит чувствительность;
* появление кровоподтеков. Мелкие сосуды не выдерживают сильного давления и лопаются. Из-за этого возникают точечные кровоподтеки;
* варикозное расширение вен. Застой крови и повышение давления являются главной причиной возникновения варикоза;
* сбои в репродуктивной системе. У женщин снижается вероятность забеременеть.

**Правильное питание и пешие прогулки**

Уже давно доказали, что ходьба помогает избавляться от апельсиновой корки. На обычной часовой прогулке можно сжечь от 250 Ккал. А если ходить на носках, пятках, внутренней, наружней стороне стопы, будет больший эффект. Если вы сомневаетесь, что уберёте жир с ног, займитесь быстрой ходьбой. Мало того, что получится убрать целлюлит, вы ещё сможете сбросить лишний вес. Спортивная ходьба также поможет проработать практически все группы мышц. Это самая эффективная ходьба. Конкуренцию составляет лишь ходьба по ступеням. Только при подъёме наверх можно сжечь 800 Ккал.

Отсутствие активного лимфо- и кровотока, нарушенный обмен веществ приводят к перестройке жировой ткани.

Нужно следить за питанием. Чтобы убрать жир с внутренней части бедра, откажитесь от вредных продуктов: жареной еды, кондитерских/хлебобулочных изделий, газированных напитков, полуфабрикатов, колбасных изделий.

**Правильный питьевой режим**

Пить нужно только чистую питьевую воду. От соков, газированных напитков нужно отказаться. Заведите себе привычку начинать и заканчивать день стаканом воды. На протяжении дня тоже пить по стакану регулярно. Есть ещё маленькая хитрость: хотите есть — пейте. Если через 30 минут все равно хотите есть — перекусите. До принятия пищи тоже нужно выпить воды. А после трапезы не стоит пить чай/кофе. Это способствует отложению жиров.

**Полноценное и разнообразное питание**

Избавляясь от подкожного жира, не нужно голодать, сидеть на питьевых диетах и сушках. Нужно правильно питаться. Завтракайте/ужинайте кашей, сваренной на воде. Употребляйте в пищу нежирное мясо/рыбу. Добавьте в рацион фрукты и овощи, кисломолочные продукты.

**Чем поможет зелёный чай?**

Зелёный чай имеет много полезных свойств: снимает усталость и напряжение, заряжает энергией на весь день лучше, чем кофе. Нужно разобраться, как убрать целлюлит с бёдер зелёным чаем. У этого напитка в составе есть теобромин, который способствует удалению жира из организма. Чай улучшает обмен веществ, регулирует уровень глюкозы в крови. Для этого его нужно пить 3 раза в день, заливая кипятком около 95 градусов.

**Сухой массаж щеткой**

Давайте разберемся, как убрать целлюлит на ногах и попе с помощью массажа щеткой. Его можно делать в домашних условиях. Только нужно грамотно выбрать щетку. Она должна быть средней жёсткости, с удобной ручкой. Чтобы был эффект от процедуры, проводите её до принятия душа. Массаж нужно делать 5-10 минут 1 или 2 раза в день. Затем примите душ.

Избавляться от целлюлита на ногах и сзади на попе нужно правильно:

* работайте массажной щеткой справа налево;
* двигайтесь постепенно вверх со ступней до плеч;
* живот трите против часовой стрелки.

Такой массаж от целлюлита на ногах и попе отлично помогает. Главное — все движения должны быть мягкими. Не нужно сильно давить. Это не поможет, только травмирует кожу.

Рассчитывайте силу прикосновений! Не нажимайте на щетку слишком сильно. Гладкие, мягкие движения эффективней. Кожа должна быть розовой после сухого массажа, ни в коем случае не красной!

**Процедуры по завершении массажа**

Для закрепления эффекта, выполните несколько манипуляций. Сделайте расслабляющий массаж: погладьте кожу, пощипайте её. На проблемные зоны нанесите антицеллюлитный крем. В заключение полежите около 30 минут, чтобы кожа отдохнула.

**Длительность курса сухого массажа**

Точной цифры нет. Но за неделю убрать целлюлит на бедрах не получится. В среднем, чтобы удалить целлюлит на ягодицах, потребуется 10-15 сеансов. Изменения будут заметны после 3-4.

**Комплекс упражнений от целлюлита на попе и ляжках**

Будем честными, если делать только массаж и мазать кожу кремами, ничего не произойдёт. Целлюлит на попе никуда не исчезнет. Поэтому, нужно обязательно заниматься спортом. Можно избавляться от целлюлита в домашних условиях. Давайте разберемся, какие упражнения необходимо делать, чтобы убрать целлюлит.

**Бег**

Если вы до сих пор не знаете, как убрать жир с попы, откроем секрет: бег от целлюлита на ногах и попе точно поможет. Но не нужно сразу бегать по часу каждый день. Делайте все постепенно. Уделяйте этому упражнению 3-4 дня в неделю. Первые 3 тренировки бег должен быть по 15 минут. Через месяц можно бегать по 40 минут.

Чтобы не бегать в пустую и согнать жир между ног, надевайте на пробежку одежду для спорта, которая впитывает пот.

**Ходьба на ягодицах**

Это одно из самых эффективных упражнений от целлюлита на попе. Заниматься им нужно 2 раза в день. Итак, сядьте на пол, вытянув ноги вперёд. Руки можете заложить за голову или выпрямить параллельно ногам. Начинайте делать шаговые движения, будто идёте на ногах. Можете не торопиться. Главное — выполнять упражнение правильно. Первое время «ходите» по 10 минут, постепенно увеличивая нагрузку до 30 минут. Перед тем, как сжигать жир на бедрах этим упражнением, сделайте разминку.

Лучшее время для выполнения упражнения — это утренние часы или вечер.

**Ягодичный мостик**

Убрать целлюлит с ягодиц поможет это упражнение. Лягте на пол, согнув ноги в коленях. Руки уберите за голову или положите на пол параллельно телу. Напрягите ягодичные мышцы и пресс. Плавно поднимайте таз вверх, задержитесь на 30 секунд и медленно отпускайте. Такие движения повторяйте 20 раз в день. Ягодичный мостик подтягивает кожу на верхней части ног.

**Статическое упражнение «стульчик»‎**

Данное упражнение для ног. Но поможет убрать целлюлит на ягодицах. Для этого расположитесь у стены. Прижмитесь спиной и головой. Руки можете положить на стену. Сделайте небольшой шажок, также прижимаясь спиной к стене. Нужно приседать медленно, пока бедра не станут параллельны полу. Сидите так сколько можете. Затем, медленно поднимайтесь. Как отдохнёте 15 секунд, повторите упражнение столько раз, сколько сможете.

Упражнение уменьшает отечность и способствует улучшению кровообращения.

**Ножницы**

Отличное и простое упражнение для ягодиц. Для этого ложитесь на пол. Руки за голову или параллельно туловищу. Поднимите ноги на 15-20 сантиметров от пола и попеременно скрещивайте столько времени, сколько сможете.

**Приседания плие**

Приседания — действенные упражнения. С их помощью получиться убрать жир между ног. Все просто. Расставьте ноги на ширине плеч, развернув стопу на 120 градусов. Держа спину прямо, медленно приседайте, чтобы колени были под прямым углом. Затем, медленно поднимайтесь. Первую неделю выполняйте по 20 раз. Постепенно увеличивайте нагрузку. Перед тем, как убирать лишний жир с ног данными приседаниями, сделайте разминку.

**Зашагивание на платформу**

Если вы до сих пор не знаете, как сжечь жир на ногах, позвольте представить эффективное упражнение. Для этого найдите какую-нибудь платформу (она не должна быть выше колена). Итак, встаньте лицом к возвышенности. Поднимите левую ногу, согните так, чтобы она была 90 градусов и поставьте на возвышенность. Далее, поднимите правую ногу и поставьте к левой. Опустите. Первое время делайте упражнение по 30 минут, затем увеличивайте нагрузки.

**Незаменимая скакалка**

Как убрать целлюлит на задней поверхности бедра без скакалки? Правильно — никак. Скакалка — самый эффективный метод борьбы с целлюлитом между ног и апельсиновой корочкой на попе. Необходимо просто прыгать по 20-30 минут в день. Можно даже 2 раза в день. Каждую неделю можно увеличивать нагрузки.

Прыжки через скакалку особенно эффективны для уменьшения объемов нижней части тела.

**Как расслабить мышцы после тренировки?**

Отдых — не менее важный этап, чем тренировка. Чтобы добиться высоких результатов в таком непростом деле, как убрать целлюлит с ног, необходимо дать мышцам расслабиться. Нужно правильно это делать. Есть несколько способов расслабления мышц:

* После изнурительных тренировок можно расслабиться в бане, сауне или горячей ванне.
* После упражнений попробуйте расслабиться в бассейне.
* Многие после занятий спорта пренебрегают растяжкой и гимнастикой. И очень зря! Это расслабляет и укрепляет мышцы.
* Массаж расслабит все мышцы.
* Восстановиться после тренировки поможет зелёный чай.
* Лучший способ восстановиться — здоровый сон.

**Не самые эффективные упражнения, чтобы убрать целлюлит**

К счастью, ненужных нет. Все упражнения от целлюлита на бедрах эффективные.

**Проверенные методы**

Однако, одни занятия спортом не помогут. Нужно делать разные ванночки, мазаться особыми кремами и т.п. Но в этом деле главное — не заниматься самолечением. Уже есть несколько проверенных методов. Давайте посмотрим, как убрать апельсиновую корку на попе, прибегая к данным методам.

**Обёртывания в домашних условиях**

От целлюлита на ягодицах хорошо помогают обёртывания, особенно на основе меда. Если совмещать данную процедуру с упражнениями против жировых отложений, результат будет заметен гораздо быстрее. Есть несколько рецептов для приготовления массы для обёртываний. Они могут быть с различными ингредиентами. Самые лучшие и действенные обёртывания: с глиной, мёдом, кофе, горчицей, водорослями, уксусом, эфирными маслами.

**Напиток с яблочным уксусом и кайенским перцем**

Чтобы убрать жир с бёдер, пейте 2 специальных коктейля‎:

Напиток с яблочным уксусом уничтожает желание поедать сладкое. Его нужно употреблять за 20 минут до завтрака.

Помимо упражнений от целлюлита на ногах и попе обратите внимание на напиток с кайенским перцем. Пейте 2 раза в день в течение 2 месяцев (по истечению срока сделайте перерыв 30 дней). Мало того что напиток быстро убирает апельсиновую корку на попе, он улучшает физическое состояние.

**Готу кола**

Если вы мечтаете убрать целлюлит на ягодицах, но до сих пор не знаете, как это сделать, обратите внимание на это средство. С его помощью получится убрать апельсиновую корочку на попе. Принимать напиток нужно 2 недели. Потом отдохнуть от него в течение 14 дней.

**Массаж вакуумными банками**

Высушить бедра, подтянуть кожу на попе и ногах поможет массаж банками. У него много преимуществ:

* подкожный жир быстро убирается;
* баночный массаж ягодиц восстанавливает кровообращение;
* самое главное — вакуумный массаж убирает целлюлит на попе.

Вакуумный массаж можно провести и самостоятельно, так вы сэкономите свои деньги, а эффект от домашней процедуры ничуть не хуже, чем в салоне красоты.

**Пилинги**

Если до сих пор не знаете, что делать с ужасным целлюлитом на ногах, обратите внимание на данный способ. Пилинг хорошо помогает. Он разрушает мёртвые клетки кожи, выравнивает её, убирает морщинки. Скраб с кофе против целлюлита наиболее эффективный. Он разглаживает морщинки и ямки на коже, убирает жир с ягодиц.

**Ванны с морской солью**

Убрать жир с бёдер помогут солевые ванны. Они имеют много преимуществ:

* снимают отеки;
* разглаживают кожу;
* убирают подкожный жир.

**Контрастный душ**

Если вы не знаете, как убрать жир на внутренней части бедра, обратите внимание на данный способ. Душ с чередованием холодной и горячей воды поможет убрать жир с бёдер. Он восстановит упругость и эластичность кожи, разгладит её.

**Лекарственные препараты**

Если вы задумываетесь, как избавиться от апельсиновой корки с помощью лекарств, то лучше покупать крема от целлюлита. Во-первых, они действенные. А во-вторых, отпускаются в аптеках без рецепта.

**С медом**

Убрать целлюлит с бёдер получится с помощью меда. Он останавливает появление жира.

**С кофе**

От жировых отложений получится избавиться с помощью пилинга и обёртывания. При этом кофе — очень эффективный ингредиент. Стоит его использовать.

**С глиной**

Чтобы убрать жир над попой, воспользуйтесь глиной. Её везде можно купить, и результат будет заметен.

**Массаж руками**

Убрать жир поможет массаж. Его можно делать самим, своими руками. Для этого нужно немного мять и щипать кожу.

**С использованием механического массажера**

Чтобы избавиться от целлюлита на задней поверхности бедра, делайте массаж для попы с помощью механического массажера. Это гораздо эффективнее.

**Баня и сауна**

В такой температуре подкожный жир будет постепенно исчезать. Если вы не знаете, как избавиться от жира на бедрах, при этом не сильно напрягаясь, ходите в баню.

Целлюлит — не приговор. Собрав свою силу воли в кулак и используя данные методы борьбы с подкожным жиром, у вас все получится.