Боремся с обвисшим животиком!

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/boremsya-s-obvisshim-zhivotikom/
Упражнение 1:

Глубоко вдохните животом, максимально выпячивая брюшную стенку. Раз, два, три, четыре, пять. Расслабились, выдохнули весь воздух через рот. Втянули живот в себя, подтягивая его вверх к желудку. Как будто вы хотите спрятать его под рёбра. Задержали дыхание. Раз, два, три. Снова вдохнули, повторяя упражнение столько раз, сколько вам лет. Если вы не можете выполнить сразу такое количество повторов, то в течение дня продолжите его делать. Ведь это упражнение можно выполнять и стоя, и сидя незаметно для окружающих. Поверьте, это упражнение замечательно справляется с жировыми отложениями на животе и массирует органы брюшной полости.

Упражнение 2:

«Злая кошка». Встаньте на колени, обопритесь на ладони. Максимально вдохните носом, втягивая живот под рёбра, выгните вверх спину. Опустите голову вниз к груди. У вас должна получиться поза «h» поза злой кошки, когда она внезапно встретилась с собакой. Задержали

дыхание, на счёт восемь выдохнули, расслабились. Вернулись в исходное положение. Повторяем три раза.

Упражнение 3:

Следующее упражнение, скорее всего, вы знаете с детства, ещё с уроков физкультуры. Но это никак не умаляет его эффективность. Оно также помогает убрать живот, подтянуть чуть обвисшие бока, уменьшить жировые отложения на талии. Итак, лежим на ровной поверхности, руки за головой. Ноги чуть согните и стопы поставьте на пол. Раз, приподняли торс и тянемся левым локтем к правому колену. Два, вернулись в исходное положение. Три, тянемся правым локтём к левому колену. Четыре, вернулись в исходное положение. Повторяем столько раз, сколько хватит сил. Только не переусердствуйте в первый раз. Иначе, в следующий раз вам не захочется делать это замечательное упражнение, или не сможете из-за боли в мышцах. Лучше постепенно увеличивать нагрузку на мышцы, чем остановиться на полдороги. И ещё пара слов об этом упражнении. Оно стимулирует работу косых мышц живота, которые в свою очередь сжигают жир в районе талии и подтягивают кожу на боках.

Упражнение 4:

Это упражнение самое интересное. Упражнение так и называется приятным словом «Отдых». Лежим на спине. Разведите колени широко в стороны, и под колени подложите стопы. Правую стопу под левое колено, а левую стопу под правое колено. Это упражнение ещё и делает эластичными мышцы с наружной стороны бедра. Будьте аккуратны, не растягивайте сильно колени в первый раз, чтобы не повредить связки. С каждым днём у вас будет получаться всё лучше и уверенней. Положите ладони на пол или постель возле туловища. Полностью расслабьтесь, закройте глаза, думайте о хорошем. Только не усните вновь. Полежали минутку-две, помечтали. Теперь можно вставать с постели. Примите контрастный душ. Он даст вашему организму дополнительный толчок к сжиганию жира, ускоряя обмен веществ.

Вот и всё. Всего 10 минут в день самой простой и самой приятной утренней зарядки помогут вам убрать живот, стать стройнее и жизнерадостнее.