

## Кайлатес: 14 минут в день и ягодичцы становятся идеальными



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kajlates-14-minut-v-den-i-yagodicy-stanovyatsya-idealnymi/>

1. Приседания (3 мин). Ноги на ширине плеч, упор на пятки, спина прямая. Медленно на 4 счета присесть, также медленно встать. Выполнять, не останавливаясь, в течение минуты. Затем удержаться в приседании на полминуты, не поднимаясь, выполнять импульсные пружинящие движения еще полминуты. Расставить ноги широко и выполнять то же движение в течение еще одной минуты.

2. Боковой удар (2 мин). Встать на четвереньки, отвести одну прямую ногу в сторону на уровне бедра и совершить ей движение вперед, в сторону головы, насколько возможно, удержав на 10 секунд. Сделать такое же движение назад. Выполнять по 2 минуты каждой ногой.

3. Выпады (3 мин). Шагнуть правой ногой вперед и согнуть ее. Левая прямая, отведена назад. Туловище вертикально. Руки на бедрах. Медленно, на 4 счета, опустить левое колено

на пол. Также медленно вернуться в исходное положение. Правое колено при этом не двигается вперед. Выполнять 2 минуты. А затем согнуть левую ногу на полпути вниз и удержать на полминуты. Еще полминуты выполнять импульсные пружинящие движения. Повторить все то же самое с левой ногой впереди.

4. Доска (1 мин). Встать ногами на пол. Руки вытянуты, а все тело создает одну линию. Задержаться в таком положении, сильно втянув живот.