

## Как убрать жир с низа живота



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-ubrat-zhir-s-niza-zhivota/>

Тренировка займет примерно 10-20 минут, выполнять комплекс упражнений нужно каждый день. Для начала выполните 20 наклонов корпуса вперед до параллели спины с полом. Руки могут свободно свисать вдоль корпуса или фиксироваться на боках. Затем проделайте 20 кругов бедрами, втягивая во время движения живот. Затем выполните серию из 10-90 подскоков на двух ногах, имитируя движения прыгуна со скакалкой. После этого следует чередовать 10 подскоков на обеих ногах и один повтор следующих упражнений.

### Упражнение 1. Вертикальные ножницы

Лягте на пол ладони положите под ягодицы, поясницу прижмите к полу. Поднимите обе ноги вверх под углом 90 градусов, затем медленно опустите правую ногу вниз, оставив левую в исходном положении. Верните правую ногу вверх, проделайте то же самое левой ногой, сделайте 20 повторов упражнения. Сразу же встаньте на ноги и выполните серию их 10 подскоков на двух ногах.

### Упражнение 2. «Скалолазы»

Примите упор как для отжимания – ладони под плечами, ноги на носочках. Оторвите правую ногу от пола и согните в колене. Быстро подтяните колено к груди и верните в исходное положение. Прделайте то же движение с левой ноги. Старайтесь не прогибаться в пояснице вниз и не тянуться ягодицами вверх. Повторите движение 20 раз и переходите к подскокам.

### Упражнение 3. Складка

Сядьте на пол, руки опираются о пол за спиной. Быстро приводите колени к груди, скручиваясь силой мышц пресса. Движение происходит одновременно, корпус стремится к ногам, а колени к груди. Возвращаясь в исходное положение, ноги следует выпрямить, однако ставить их на пол не нужно. Повторите движение 20 раз, встаньте на ноги и проделайте прыжки.

### Упражнение 4. Подъем ног из положения сидя

Сядьте на стул с крепким сиденьем, аккуратно выпрямитесь, втяните пресс, руками схватитесь за край сиденья, ноги, согнутые в коленях, приведите к груди. Не наклоняйте корпус, работайте только мышцами пресса. Прделайте 20 подъемов и завершите цикл подскоками.