

## Как убрать живот?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-ubrat-zhivot/>

1. Хула-хуп или просто тяжелый обруч

Крутить, начиная с 5 минут и постепенно доводя до 30.

2. Обязательны кардио нагрузки : бег, прыжки на скакалке, фитнес, танцы

3. Верхние мышцы живота можно размять с помощью следующего упражнения: лежа на спине, согните ноги в коленях и приподнимите ступни, упершись в пол пятками. Руки вытянуты над головой или подложены под нее. 10-15 раз медленно приподнимайте корпус, отрывая плечи от пола.

4. Не вставая с пола, выполним упражнения для боковых мышц живота. Руки по-прежнему за головой. Ноги согнуты в коленях. Правая ступня лежит на левой крест-накрест. Поднимаем корпус с небольшим поворотом влево. Делаем 5-10 подъемов, меняем ногу и при подъемах разворачиваем корпус направо.

5. Боковые и центральные мышцы живота качаем следующим образом. Лежа на спине, вытягиваем левую ногу и поднимаем ее над полом. Вторая нога согнута в колене, тоже приподнята. Левая рука вытянута параллельно ноге, правая вытянута вверх, перпендикулярно полу. Теперь меняем положение рук и ног на зеркальное, сгибая вытянутую ногу и выпрямляя согнутую. Делаем упражнение 5-10 раз, стараясь не опускать ноги на пол.

6. Калланетика

7. Бегать хотя бы 20 минут после упражнений на пресс. Или заменить прыжками на скакалке. Но прыгать много!

8. Лягте на пол. Согните ноги в коленях и положите голени на скамью или стул. Руки скрестите на груди. Медленно оторвите от пола затылок и верх спины, смотрим в потолок и тянемся грудью, а не шеей, «скручивая» туловище. Садиться при этом не надо, оторвались от пола насколько можете, и возвращайтесь в исходное положение, однако голову держите на весу.

9. Лягте на пол, на бок. Обопритесь на локоть согнутой руки. Другую руку вытяните вдоль тела. Поднимите корпус как можно выше, за счет мышц пресса, а не руки и ног. Задержитесь в верхней точке на 5 секунд ( считайте про себя раз - два... пять ), затем медленно вернитесь в исходное положение.

10. Лягте на пол. Руки вдоль туловища или под ягодицами. Поднимите согнутые в коленях ноги и держите на весу. Напрягая мышцы живота, подтяните колени к груди, приподнимая таз. Угол согнутых ног всегда остается 90 градусов.

#### Секреты тренировок

Тренировать мышцы пресса лучше в медленном темпе. Важно не только количество сделанных упражнений, а, скорее, их качество. Движения должны быть плавными, не допускайте рывков.

Упражнения для плоского живота станут более эффективными, если в последний, завершающий цикл включить фиксации: при подъеме (сокращении мышц), на выдохе зафиксируйте тело на несколько секунд, задержите дыхание, потом вернитесь в исходное положение.

Обратите внимание на правильный алгоритм дыхания во время тренировок. Это очень важно для достижения результата, ведь именно на выдохе происходит максимальное сокращение мышц и сжигание жира. Специалисты советуют вдох совершать носом, а выдох ртом.

Если есть возможность, делайте несколько раз в день небольшую гимнастику для живота: на выдохе сожмите брюшные мышцы и разожмите на вдохе. Старайтесь всегда держать спину прямой. Ровная осанка вынуждает и живот находится в подтянутом состоянии, что поможет привести в порядок внутренние мышцы пресса.

Самое подходящее время для тренировки утром, перед завтраком, или через 2-3 часа после еды.

Чтобы занятия были максимально эффективными, повторяйте каждое упражнение по 20-25 раз, совершая для начала хотя бы два подхода