

## Какие упражнения избавят от живота и боков ?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kakie-uprazhneniya-izbavyat-ot-zhivota-i-bokov/>

1. Приседания. Начините с 20 приседаний. Спина прямая, мышцы живота напряжены.
2. Наклоны в стороны. По 20 раз несколько подходов.
3. Лёжа на полу на боку поднимайте ноги на уровень 90 градусов к туловищу. По 20 повторений на каждую сторону по несколько подходов. Это самое эффективное упражнение.
4. Лёжа на полу, руки за головой. Крутим педали. Упражнение вам хорошо знакомо. Очень эффективно для живота.
5. Упражнения с обручем или хулахупом хорошо убирают жир и с боков и с живота. Не пожалейте денег и приобретите себе этот гимнастический инвентарь.

Возьмите за правило делать эти 5 упражнений каждый день, и уже через месяц вы заметите результат.

И поменьше мучного и сладкого в рационе!

