

Комплекс упражнений для сжигания жира



Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kompleks-uprazhnenij-dlya-szhiganiya-zhira/

Хотите быстро похудеть, а диеты не помогают? Выполняйте этот комплекс упражнений рассчитанный на 13 минут в день и избавляйтесь от лишних жировых отложений!

Упражнение 1. Приседания + наклоны в сторону. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки за головой, локти в сторону. Сделайте присение, встав наклонитесь вправо. Сново приседание и наклон влево. Чередуйте приседания с наклонами в течении 30 сек.

Упражнение 2. Лодка + отжимания. Лягте на пол на живот, вытяните руки и ноги вверх и задержитесь в таком положении на 1 счет. Затем сразу же сделайте отжимание и вернитесь к упражнению лодка. Чередуйте движения в течении 30 секунд.

Упражнение 3. Выпады + подъем согнутой ноги. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Правой ногой сделайте выпад назад. Затем поднимите эту же согнутую ногу так



высоко к груди как сможете, можно даже подпрыгнуть. Чередуйте движения по 15 секунд на каждую ногу.

Упражнение 4. Ножницы вверх-вниз. Лягте на пол поднимите ноги под углом 90 градусов и выполняйте упражнение ножницы (одна нога вниз, одна вверх) на протяжении 30 секунд.

Упражнение 5. Стол. Станьте на руки и ноги так, чтобы поза напоминала стол. Поднимите бедра, колени согнуты. Согните локти и коснитесь ягодицами пола. Затем выпрямите руки и коснитесь левой ноги правой рукой. Вернитесь в исходное положение и повторите для другой ноги. Повторяйте упражнение 30 секунд.

Упражнение 6. Отжимания + выпады руками. Примите положение упор лежа. Выполните отжимания, а затем выставите по-очереди руки вперед и задержитесь на 1 счет. Чередуйте отжимания и выпады руками в течении 30 секунд.

Упражнение 7. Бег на месте. Встаньте прямо, бегите на месте, пытаясь ударить пятками по ягодицам. Выполняйте упражнение на протяжении 30 секунд.

Упражнение 8. Перекрестный бой. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Присядьте и ответите правую ногу назад, правой рукой коснитесь пола за левой ногой. Поменяйте руки и ноги. Быстро двигайтесь из стороны в сторону в течении 30 секунд.

Упражнение 9. Подпрыгивание на руках. Встаньте прямо, коснитесь руками пола, ноги можно согнуть. Не отрывая рук подпрыгивайте ногами так высоко как сможете в течении 30 секунд.

Упражнение 10. Выпады + взмахи. Сделайте глубокий выпад назад правой ногой, затем, подпрыгивая, с силой поднимите ее вперед. Повторяйте выпады и подъемы в течении 15 секунд и повторите то же самое для левой ноги.

Упражнение 11. Суперзвезда. Встаньте, ноги вместе, колени расслаблены, руки на груди. Прыгните вправо насколько сможете, затем сразу влево и опять вправо. В конце прыгните вверх, расставив руки и ноги в стороны. Вернитесь в начало и продолжайте так прыгать 30 секунд.

Упражнение 12. Прыжки. Встаньте прямо, коснитесь руками пола и прыгните назад. Затем сразу же встаньте и подпрыгните вверх подтянув под себя ноги. Чередуйте такие пряжки в течении 30 секунд.