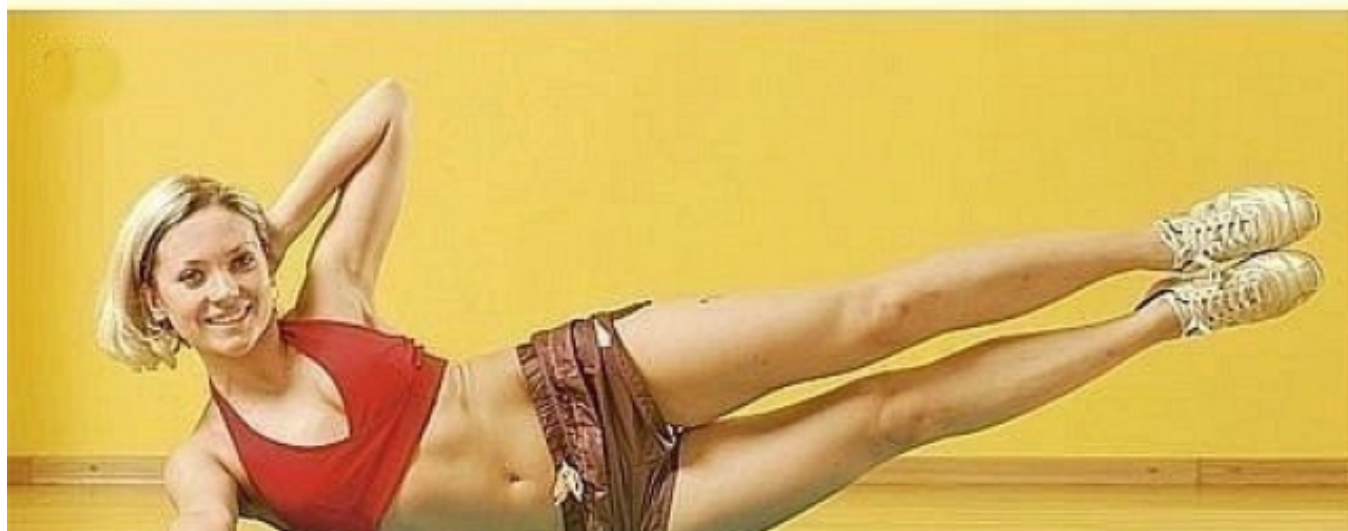


Убираем бока



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/ubiraem-boka/>

1. Движения корпусом из стороны в сторону

Группы мышц: косые мышцы живота

Техника выполнения: Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки могут быть на талии или подняты до уровня плеч (это зависит от вашей подготовки). Бедра остаются неподвижными. Перемещаем плечи вправо, за ними тянем корпус. Затем возвращаемся в исходное положение. Выполните по 10 раз для каждой стороны.

2. Наклоны с поднятием колена

Группы мышц: косые мышцы живота, бедер и ягодиц

Техника выполнения: Встаньте прямо, ноги широко расставлены. Сгибаете колени и приседаете до уровня стула, руки при этом сцеплены в замок и находятся у правого бедра. Выпрямляясь, описываете полукруг руками через левую сторону так, чтобы они оказались над головой (получится, что вы опишите руками полукруг). Ногу поднимаете до уровня бедра. Сделайте по 10-15 раз для каждой ноги.

3. «Велосипед»

Группы мышц: косые мышцы живота и бедер

Техника выполнения: Ложимся на пол.

Руки за головой, ноги согнуты в коленях и подняты. Тянемся правым локтем к левому колену и наоборот. Так надо сделать от 20 до 30 раз.

4. Боковые подъемы

Группы мышц: косые мышцы живота и бедер

Техника выполнения: 4.1 Лягте на правый бок и заведите правую руку за голову. Разверните плечи так, чтобы вы могли видеть потолок. Начинайте делать подъемы. Сделайте по 15 раз с каждой стороны. 4.2 Это упражнение можно видоизменить, и получится второе. Лягте на правый бок. Правая рука лежит перед вами, левая за головой. Одновременно поднимаете ноги и делаете наклон корпусом влево так, чтобы получилось некое подобие подковы.

Повторите по 10 раз с каждой стороны. 4.3 И последний вариант боковых подъемов. Лягте на правый бок. Опорой будет служить правый локоть. Левая рука вдоль тела. Поднимаем туловище так, чтобы получилась прямая линия. У вас будет две точки опоры локоть и внешняя сторона ступни. Вместо локтя можно опираться на прямую руку. Все зависит от вашего уровня подготовки. Поднимитесь так 7-10 раз.

Вот такие несложные упражнения, чтобы убрать ваши бока. Несмотря на кажущуюся простоту, они отлично прорабатывают необходимые группы мышц.