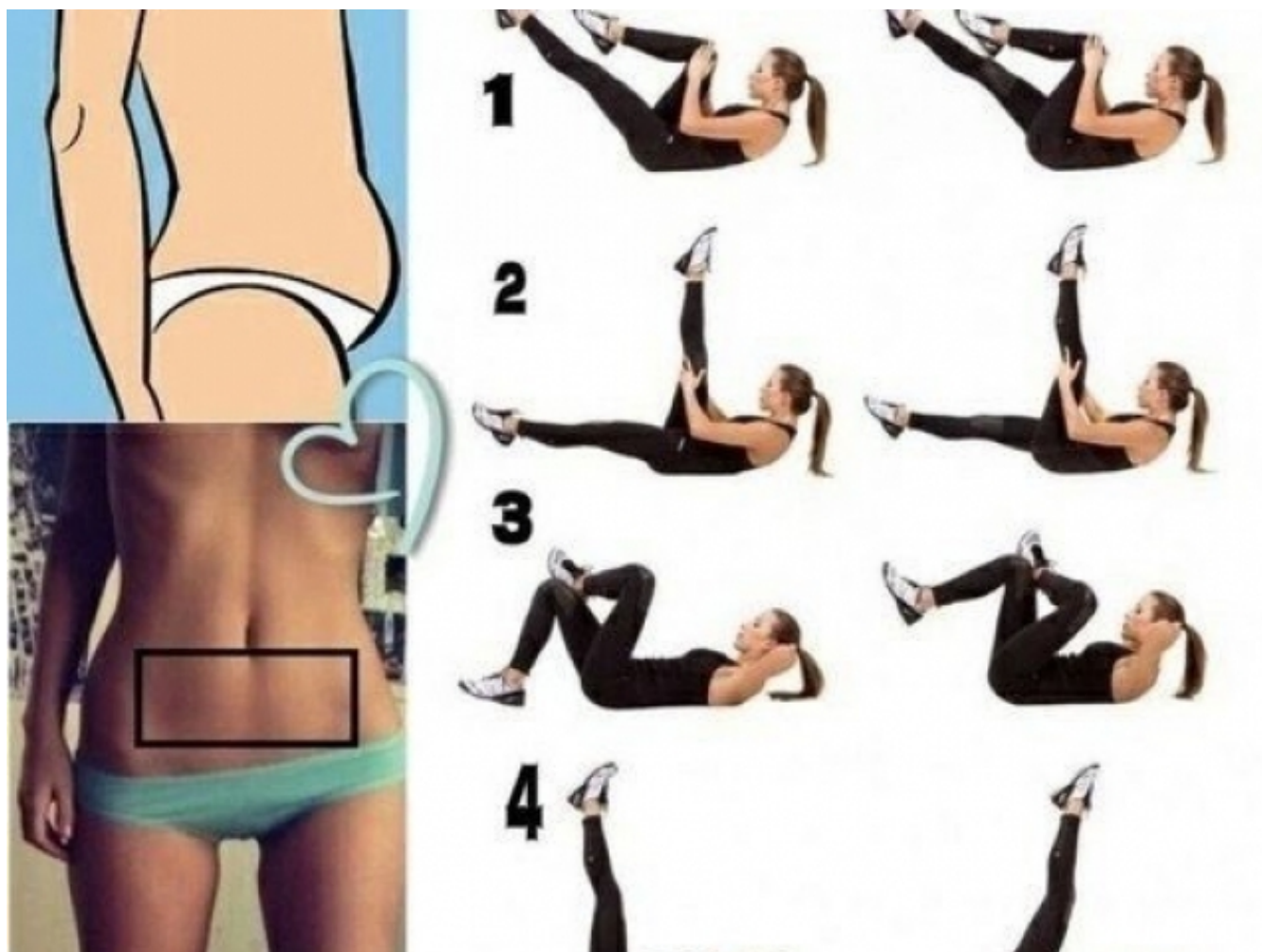


Убираем жир с низа живота



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

1. Вертикальные ножницы. Лягте на пол, положите ладони под поясницу. Поднимите ноги на 90 градусов относительно пола. Поочерёдно опускайте их к полу. Движение напоминает работу ножниц. Сделайте 20 повторений. Сразу же после упражнения встаньте на ноги и сделайте 10 прыжков на 2-х ногах.

2. Примите положение как при отжимании от пола. Оторвите ногу от пола и подтяните колено к груди, затем другую ногу также. Сделайте 20 повторений и затем сразу же 10 прыжков на двух ногах.

3. 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.

4. Сядьте на стул, втяните живот. Возьмитесь руками за край стула. Аккуратно подтяните

ноги коленями к груди, затем вернитесь в исходное положение. Корпус не наклоняйте, нагрузка должна идти только на пресс. После 20 повторений сделайте 10 прыжков.