

# Упражнения для быстрого уменьшения талии



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/uprazhneniya-dlya-bystrogo-umensheniya-talii/>

## Упражнение 1

Встаньте прямо, широко расставив ноги. Согните руки, сомкнув их на затылке. Начинайте выполнять наклоны в стороны. Старайтесь держать спину прямой и наклоняться как можно ниже. Повторите 8-12 раз.

## Упражнение 2

Возьмите длинную палку, обхватите ее чуть согнутыми руками, положив палку сзади шеи. Начинайте выполнять повороты в стороны. Следите, чтобы поворачивалась только верхняя часть тела, а таз оставался неподвижным. Повторите 8-12 раз.

## Упражнение 3

Исходное положение, как в упражнении 2. Теперь нужно усложнить повороты, сочетая их с наклонами. Во время наклонов линия плеч должна быть параллельна полу. Повторите 4-8 раз.

#### Упражнение 4

Лягте на спину. Правую ногу согните в колене и поставьте на пол. Левую ногу положите на правую. Левую руку нужно вытянуть в сторону, ладонью кверху, правую положить на затылок. Напрягая мышцы живота, двигайте грудную клетку по диагонали к левому колену до тех пор, пока правая лопатка не оторвется от пола. Затем медленно опуститесь. Повторите 4-8 раз и перевернитесь на другую сторону.

#### Упражнение 5

Лягте на спину, согните ноги в коленях. Руки положите вдоль тела. Приподнимите верхнюю часть тела. При этом поочередно тянитесь левой рукой к правому колену, и правой рукой к левому колену. Важно, чтобы лопатки полностью отрывались от пола. Повторите 4-8 раз.

#### Упражнение 6

Лежа на спине, поднимите слегка согнутые ноги и скрестите их. Опустите ноги вправо, затем поднимите обратно вверх и поменяйте верхнюю и нижнюю ноги местами. Затем опустите ноги в другую сторону и поднимите обратно. Повторите наклоны 8-12 раз.

В промежутках между упражнениями можно отдыхать с пользой а именно крутить обруч. Это позволит вам восстановить силы, не прекращая тренировки.