

Волшебная гимнастика по утрам



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/volshebnaya-gimnastika-po-utram/>

Выполняйте эти упражнения каждое утро:

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, руки не сцепляя за головой, локти в стороны, взгляд направлен вверх. При подъеме - вдох, опускаясь в исходное положение - выдох.
2. Лягте на спину, руки под ягодицы, невысоко поднимайте прямые ноги. На выдохе - подъем, на вдохе - возвращение в исходное положение.
3. Ноги скрещены в коленях, с образованием прямого угла, руки заведены за голову. Выполняйте подъемы с отрывом верхней части туловища от пола, соблюдайте технику дыхания как в предыдущих упражнениях.
4. Лягте, ноги скрестите по-турецки. Из этого положения лежа выполняйте скручивания.
5. Согните ноги в коленях, руки сцепите за головой, поочередно подтягивайте локти к коленям. Все эти упражнения для плоского живота стоит выполнять от 15 раз, со временем увеличивая нагрузку за счет большего количества повторов. Эффект появится уже через 15

дней регулярного выполнения.