



Достижение идеального веса непременно сопряжено с переходом к правильному питанию в сочетании с физическими нагрузками. Физическая активность с утра не только поможет в борьбе с килограммами, но и даст заряд бодрости на весь день. *Утренняя зарядка - отличный способ обогатить организм кислородом и дополнительными эндорфинами.*

Зарядку можно начать прямо в постели: простые движения запустят обменные процессы, которые помогут похудеть в течение дня. Вскакивать по звонку будильника крайне вредно, лучше иметь несколько минут в запасе.

Не вставая с постели можно выполнять потягивания и скручивания.

Основные правила зарядки

Вес будет покидать вас только при регулярном выполнении комплекса упражнений.

Составьте максимально разнообразную и разноплановую программу тренировок, еще до того как вам она надоеет.

Зарядка для похудения сходна с обычной зарядкой, основное отличие короткий промежуток между подходами.

Не обязательно начинать зарядку сразу выбравшись из постели, можно просто подобрать промежуток через 1,5- 2 часа после приема пищи, который будет вам удобен.

Утренняя зарядка для похудения

Автор: Administrator
17.01.2013 14:06 -

Через 15-20 минут после упражнений можно слегка перекусить.

Комплекс упражнений

Бег на месте, высоко поднимая колени в течение 30 секунд. Четыре шага на вдох, четыре на выдох.

Подъёмы таза от пола из положения с согнутыми коленями лежа на спине.

Подъёмы ног на 90 градусов из положения лежа.

Выпады, очень эффективное для бедер упражнение.

Ритмичное втягивание и выпячивание брюшной стенки.

Глубокие приседания, выполняемые на выдох.

Важно не утомлять себя крайне и после упражнений чувствовать бодрость.

Научно доказана эффективность утренних пробежек в борьбе с весом. Да результат не будет мгновенным, но бег всегда доступное средство в борьбе за фигуру.

Выработайте свой темп бега и худейте с пользой для всего организма.