

Упражнения для похудения живота

Автор: Administrator
18.03.2013 11:58 -



Живот для многих девушек является одним из проблемных мест, чтобы он стал подтянутым и плоским на какие только хитрости не идет женский пол. Но секрет красивого животика довольно прост и не требует ежедневного посещения фитнес-центров.

Вот несколько простых упражнений для похудения живота, которые сделают Ваш живот идеальным. Выполняйте их три раза в неделю до еды.

1. Упражнение лежа. Лежа на спине, согните ноги в коленях. Расставив руки по сторонам нужно медленно поднимать бедра, чтобы от плеч до колен тело сохраняло прямую линию. Потом поочередно поднимайте к груди первое и левое колено. Это трудное, но очень эффективное упражнение.
2. С гантелями (до 3 кг). Вставьте в позиции «ноги на ширине плеч», перед собой вытяните руки с гантелями, сделайте выпад вперед, чтобы оба колена были под прямым углом, из этого положения нужно делать повороты туловищем 15 раз. Потом поменяйте ноги.
3. Упражнение «отжимания». Исполняя это упражнение нужно подняться на руках из положения лежа, а потом поочередно отставлять одну из рук в сторону. Упражнение выполнять в два подхода по 15 минут.
4. Упражнение сидя. Сидя на полу, согните правую руку, а левую вытягивайте вперед, после чего начинайте делать повороты корпусом с максимальным разворотом. После 15-20 поворотов поменяйте руки и направление.
5. Упражнение «скольжение». Для него потребуется гладкая поверхность и полотенце. Станьте в упор на руках, а под ноги положите полотенце, отталкивайтесь ногами до полного распрямления тела. Делать не менее 10 раз.

Упражнения для похудения живота

Автор: Administrator
18.03.2013 11:58 -

6. Упражнение «пресс». Лежа на спине, вращайте ногами в воздухе как на велосипеде, потом поменяйте направление вращения.

Этот комплекс для живота поможет вам достичь желанной фигуры в домашних условиях. Чтобы стимулировать себя, записывайте свои параметры бедер и талии в тетрадку и измеряйте их ежедневно.