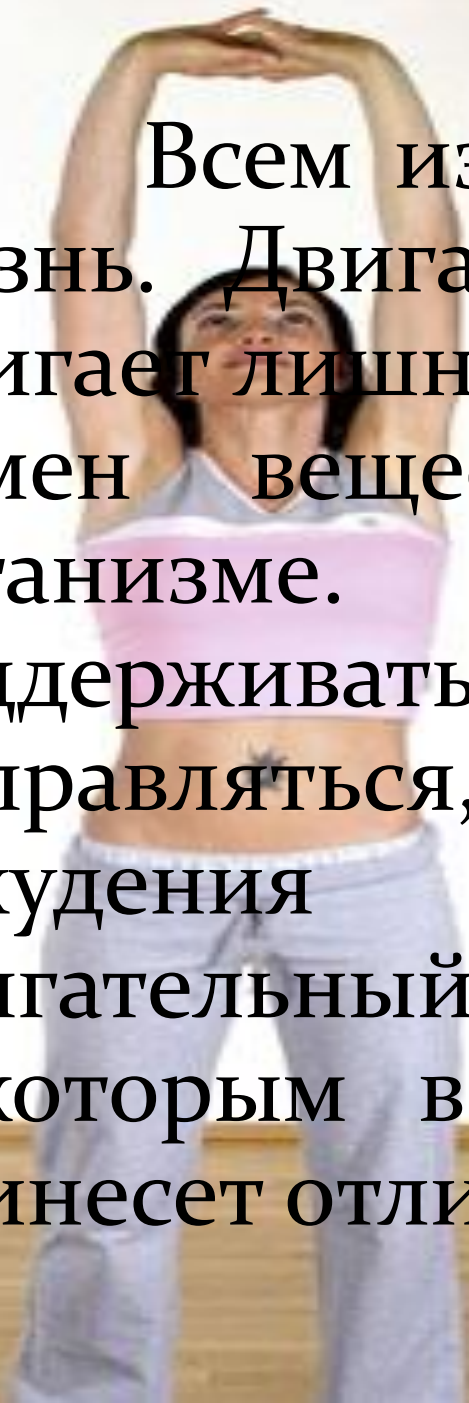


# Упражнения для похудения

Осколков А.С.

Руководитель физвоспитания  
КОГОАУ СПО «ВГТТТ» г.Кирс

Всем известно, что движение — жизнь. Двигаясь активно, человек сжигает лишние калории и ускоряет обмен веществ (метаболизм) в организме. Если вы хотите поддерживать свое тело в форме и не поправляться, гимнастика для похудения и активный двигательный режим в сочетании с некоторым воздержанием в пище принесет отличные результаты.



**Ежедневные занятия спортом – эффективный и полезный для здоровья способ быстро потерять пару-тройку лишних кило. Выделив себе ежедневно немного времени для нехитрого комплекса гимнастических упражнений вы улучшите свою фигуру и ускорите процесс похудения. Можно записаться в фитнес-клуб или на занятия шейпингом, ну и конечно спортивные тренажеры для похудения – беговая дорожка, велотренажер и гребной тренажер, эллиптические тренажеры и степпер - также являются отличным средством сбросить вес. Однако простая зарядка для похудения в домашних условиях даст не менее эффективный результат.**

Для домашних занятий вам понадобится специальный коврик (пенка), свободная и удобная одежда – желательно из натуральной ткани, которая хорошо пропускает воздух и впитывает влагу.

Нагрузку на организм нужно строго рассчитывать, не забывайте, что любой комплекс упражнений для похудения эффективен в течении двух недель, затем организм привыкает и нагрузку соответственно нужно будет увеличить.



Самое оптимальное время для начала занятий спортом – через час-полтора после сна. Начинать занятие традиционно принято с разминки. Многие практикуют бег для похудения в течении 10-15 минут, он прекрасно разогревает мышцы и поднимает тонус.

Если вам негде сделать пробежку – можно устроить для себя бег на месте с высоким поднятием коленей в течении 5 минут. Далее полезно выполнить наклоны в разные стороны, размять шею – выполняя наклоны и вращение головы, а также плечевые суставы – делая круговые движения руками и плечами.



# основному комплексу для похудения. Комплекс направлен на дозированную нагрузку на все части тела

«Ласточка» Поднимите руки вверх и прогнитесь назад, затем медленно наклоняйтесь вперед одновременно отводя назад одну ногу до тех пор, пока туловище и нога не станут параллельны полу. Делайте это упражнение 5-10 раз. Чередуйте ноги.





Ноги поставьте на ширине плеч, делайте наклоны, доставая попеременно пальцами правой руки носок левой ноги и наоборот. Упражнение нужно делать 10-15 раз. следите за самочувствием, при возникновении головокружения снижайте нагрузку

Ноги поставьте на ширине плеч и делайте круговые движения тазом – 10 раз по часовой стрелке и 10 - против. Дышите глубоко и старайтесь напрягать и расслаблять пресс во время выполнения упражнения.







Ноги поставьте на ширину плеч, руки на пояс и начинайте выполнять приседания, стараясь не отрывать подошвы от пола. После 10-15 приседаний сделайте небольшую паузу для восстановления дыхания.

Крепко возьмитесь руками  
за какойнибудь  
неподвижный предмет.  
Отведите правую  
ногу в сторону и сделайте  
8-10 круговых движений.  
То же самое проделайте  
с левой ногой.





Встаньте на носки и делайте пружинистые движения, сгибая ноги в голеностопных суставах. Также эффективно упражнение, когда вы перекачиваетесь с пятки на носок и обратно. Выполнять в течении минуты.



Прыжки на месте – сначала двумя ногами, затем по очереди на каждой ноге. По прошествии времени можно усложнить упражнение, выполняя прыжки с прогибом назад. Прыгайте в течении двух-трех минут, после этого немного походите для восстановления дыхания.

Лягте на спину на коврик, согните ноги в коленях и после этого сядьте. Выпрямите ноги, вытяните руки над головой и максимально наклоняйтесь вперед, пытаясь коснуться пальцами рук пальцев ног, а подбородком – коленей. Делайте это упражнение 10-15 раз.



Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки вверх. На вдохе прогнитесь назад, на выдохе медленно наклонитесь вперед, расслабив руки. Вдохи и выдохи должны быть медленными и глубокими. Упражнение нужно делать около пяти раз.



Приведенный комплекс упражнений полезно сочетать с массажем, легкой диетой и долгими пешими прогулками. Массаж можно делать самостоятельно, используя стремительно набирающий популярность обруч для похудения – это обычный хула-хуп, но его конструкция предусматривает наличие шипов или выступающих шариков, которые эффективно воздействуют на проблемные зоны. Активный массаж в сочетании с физическими нагрузками обеспечивает превосходный результат.

