

## **Комплекс из 10 эффективных упражнений для укрепления мышц живота и талии**

Почти все упражнения выполняются по 8-10 раз. В идеале, в 2-3 подхода, с перерывом в 1-2 минуты, чтобы урегулировать дыхание и расслабить мышцы.

### **Упражнение 1**

#### **Для верхних мышц живота**

Исходное положение – лежа на коврик, на спине. Руки – сцепите в замок за головой. Ноги согните в коленях и удерживайте на вису, почти касаясь пальцами пола.

Приподнимите корпус примерно на 30-40 градусов, одновременно распрямляя ноги и удерживая их под таким же углом. Зафиксируйте это положение на 3-5 секунд. Вернитесь в исходное положение.

Техника дыхания: глубокий вдох, на выдохе – силовое движение, на задержке дыхания – фиксация положения, на вдохе – вернуться в исходное положение, затем – глубокий выдох.

### **Упражнение 2**

#### **Для мышц живота и внутренней поверхности бедер**

Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, на весу, руки на бедрах. На выдохе – приподнимаем корпус на 45 градусов, выпрямляя правую ногу под тем же углом. Фиксируем положение на 5-10 секунд (задержка дыхания), возвращаемся в исходное положение и продолжаем упражнение, выпрямляя левую ногу.

### **Упражнение 3**

#### **Для мышц живота и ног**

Исходное положение – лежа на спине, ноги сомкнуты и вытянуты, руки сцеплены за головой или лежат вдоль тела, ладонями вниз – это более легкий вариант, так дополнительно идет упор на руки.

Приподнимите сомкнутые ноги под углом 30-45 градусов. Затем, не отрывая от пола торс, разведите их в стороны. У кого как получится: от угла в 60 градусов, до 100. Зафиксируйте положение на 5 секунд. Вернитесь в исходное положение.

### **Упражнение 4**

#### **"Ножницы", для мышц живота, ног и бедер**

Исходное положение – такое же, как и в предыдущем упражнении.

Приподнимите сомкнутые ноги на 45 градусов. Выполните, не опуская ног, от 10 до 20 перекрестных махов в стороны. Раз – развели ноги в стороны. На счет 2-10 – зафиксировали максимальное разведение, на счет 11 – выполнили перехлест. И начали заново.

В зависимости от того, под каким углом вы приподнимаете ноги, зависит то, какие группы мышц живота вы в данный момент разрабатываете: при угле 21-30 градусов – нижние мышцы живота, при

угле 45 градусов – больше прорабатываются центральные мышцы живота, если вы поднимите ноги перпендикулярно торсу, большую нагрузку получают центральные и верхние мышцы.

Если вы добавите это упражнение для укрепления мышц живота, в свой базовый комплекс, то это позволит вам, используя 3 подхода, под углами 25-30, 45 и 90 градусов, проработать все группы мышц, и может гарантировать не только упругий живот, но и тонкую талию.

### **Упражнение 5**

#### **"Гребля", для мышц живота, спины, ног**

Исходное положение – сесть на коврик, ноги слегка согнуты в коленях, спина выпрямлена, кисти сжаты в кулаки и опущены между коленями.

Наклониться назад, под углом 45 градусов, одновременно выпрямляя ноги под углом 20-30 градусов. Зафиксировать положение на 1-2 секунды, напрягая все мышцы: ног, живота, рук. Носки вытянуты. Вернуться в исходное положение.

Техника дыхания: на глубоком вдохе – наклон назад и выпрямление ног. Задержка дыхания на 1-2 секунды, когда фиксируете положение. На выдохе – вернуться в исходное положение и втяните живот на 1-2 секунды, задерживая дыхание.

### **Упражнение 6**

#### **Для мышц живота и бедер**

Сядьте на коврик, руки заведите назад, отклоните торс назад, под углом 45 градусов, опираясь на кисти рук, ноги вытянуты.

Подтяните правое колено к левому плечу, носок вытянут. Зафиксируйте положение. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение левой ногой.

Техника дыхания: глубокий вдох, на выдохе – силовое движение, во время фиксации положения, задержите дыхание на 2-3 секунды.

### **Упражнение 7**

#### **Для мышц живота и спины. Вариант позы из йоги "Змея"**

Исходное положение – лежа на животе, руки вытянуты вдоль, ладонями вниз, опираетесь на подбородок.

На глубоком вдохе начинаете медленно приподнимать торс, не отрывая ног и бедер от пола. Движение выполняется только верхней частью туловища. Зафиксируйте положение и задержите дыхание на 5-10 секунд. На медленном выдохе медленно, вернитесь в исходное положение.

Первоначально получится приподняться всего на 10-15 градусов, но регулярное выполнение всех упражнений для укрепления мышц живота, позволит через месяц увеличить угол наклона до 25-30 градусов.

Вы можете начать выполнять это упражнение с более легкого варианта: согните руки в локтях и разместите кисти рук по обе стороны от головы. Приподнимаясь, опирайтесь на руки – вы прогнетесь почти перпендикулярно полу. Напрягите мышцы живота и спины на 2-5 секунд и вернитесь в исходное положение.

## **Упражнение 8**

### **Для боковых мышц живота**

Исходное положение – лежа на спине, руки сцеплены в замок за головой, ноги согнуты в коленях, на весу.

На счет 1 – приподнимите туловище, правый локоть движется к левому колену. Зафиксируйте положение – 2-4, вернитесь в исходное положение – 5-6. Повторите, направляя навстречу друг другу правое колено и левый локоть.

## **Упражнение 9**

### **"Велосипед", для мышц живота, бедер и ног**

Упражнение довольно распространенное, но от этого не менее эффективное для укрепления мышц живота и бедер.

Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища или сцеплены за головой. Поднимаете ноги перпендикулярно и начинаете имитировать езду на велосипеде. Рекомендуется выполнить 50-100 движений. Это не занимает много времени, но укрепляются не только мышцы, но и сосуды ног, регулируется кровообращение. Это упражнение – эффективная профилактика варикозного расширения вен и уменьшает усталость ног.

## **Упражнение 10**

### **Довольно известное. Я его называю "Карандаш"**

Исходное положение – лежа на спине, руки за головой, согнутые или вытянутые. Ноги выпрямлены, сомкнуты, носки вытянуты. Приподнять ноги и начать "выписывать" ими цифры от 1 до 10, как минимум. Можно писать слова или буквы – это неважно. Главное в этом упражнении – это то, что работают различные группы мышц.

Традиционное упражнение для укрепления всех мышц живота – полные наклоны из положения лежа, когда в наклоне надо коснуться лбом коленей (руки сцеплены за головой), я даже не стала включать в список – оно очень эффективно и известно.

В сочетании [со здоровым и сбалансированным питанием](#), комплекс упражнений для укрепления мышц живота, выполняемый систематически, обеспечит вам идеальную фигуру с тонкой талией.