



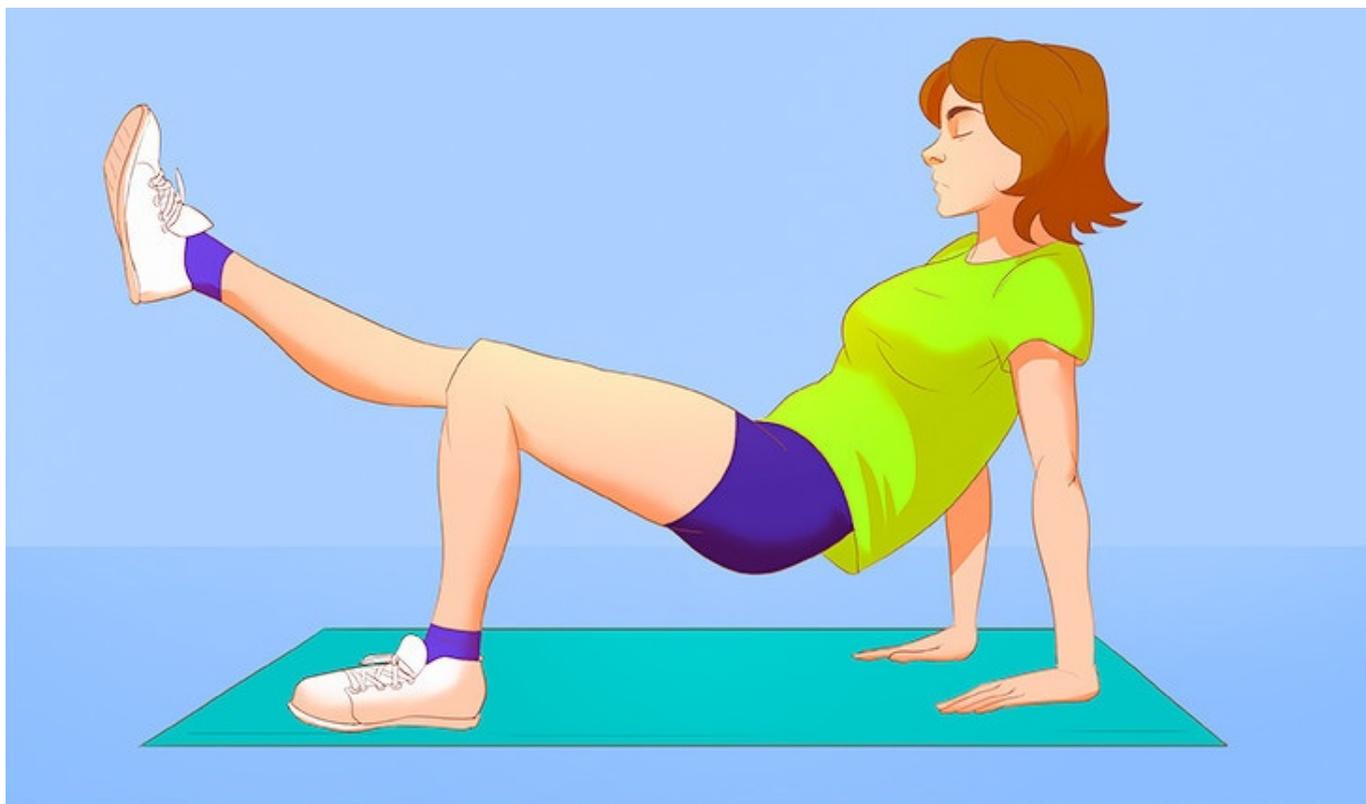
Топ упражнений для похудения и тонуса на самоизоляции

Времени до лета осталось всего ничего, а режим самоизоляции не способствует приведению себя в отличную форму? Это заблуждение.

Дома можно и нужно тренироваться, чтобы держать тело в тонусе. Специалисты [Областной спортивной школы олимпийского резерва](#) продемонстрируют несколько простых упражнений, которые помогут не только похудеть, сидя дома, но и в целом укрепить свой организм.

Обратные отжимания на одной ноге

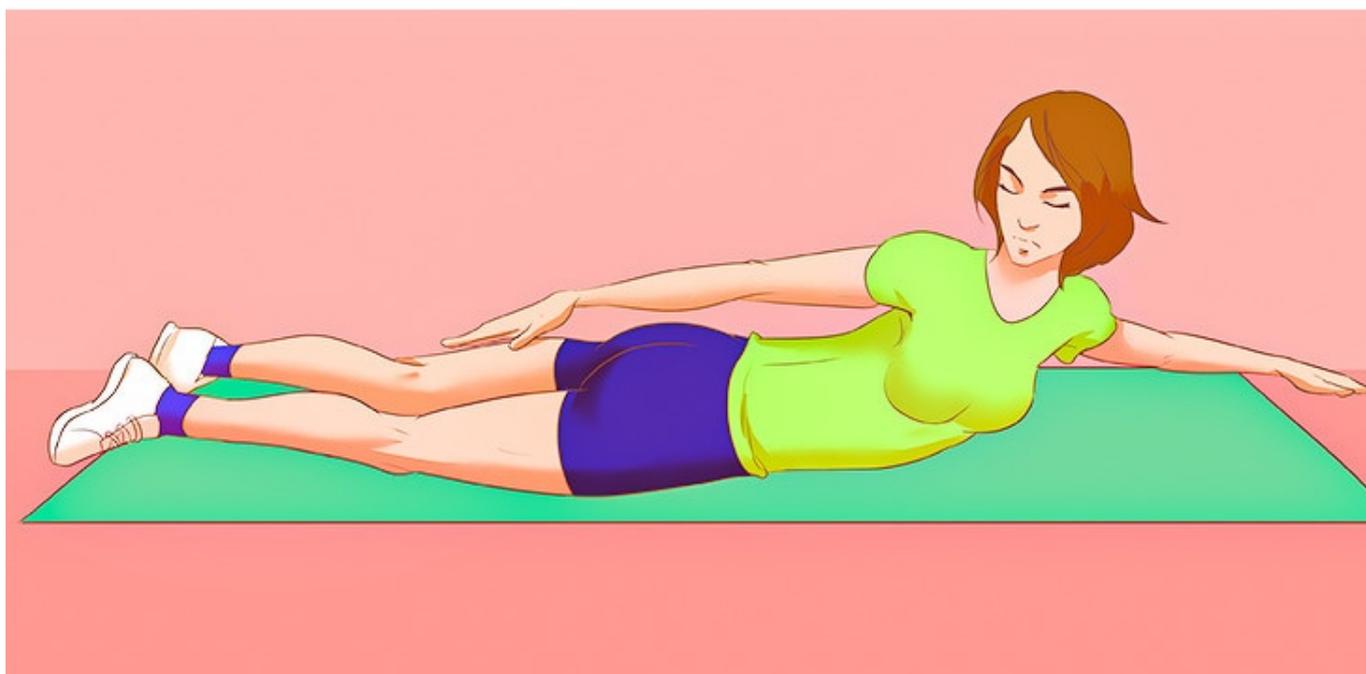
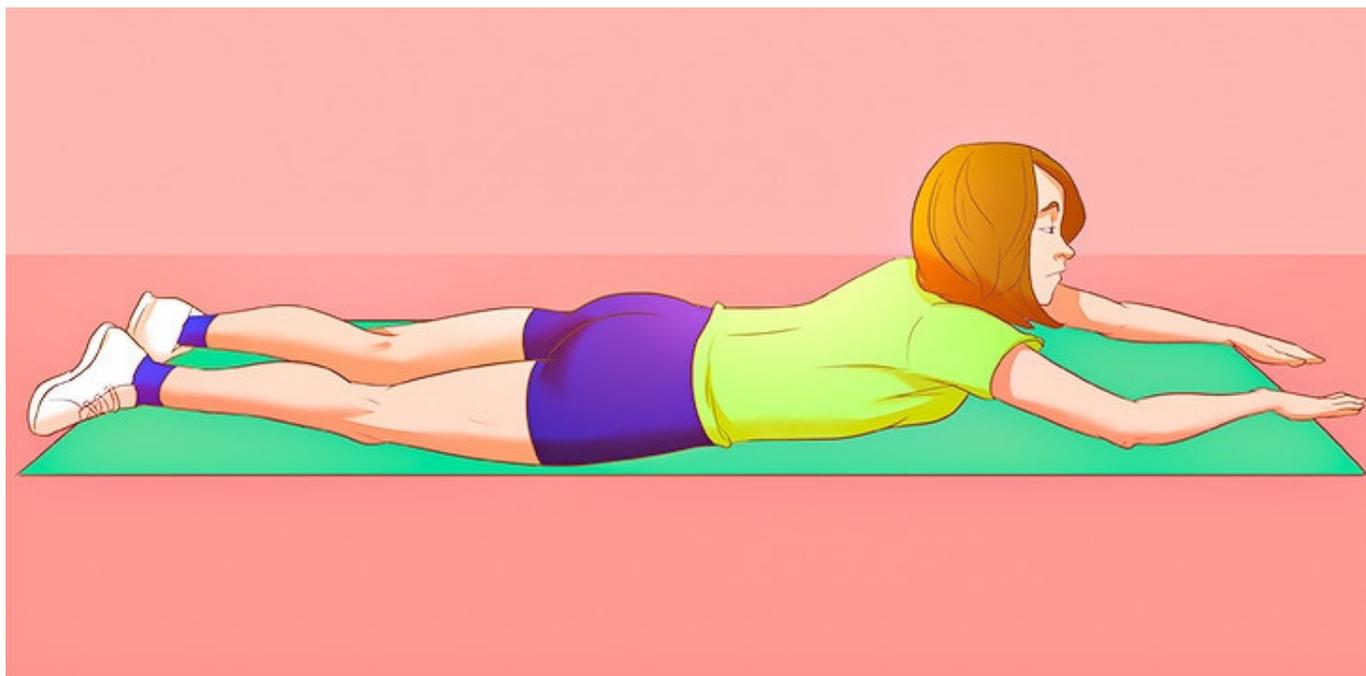
Это упражнение помогает проработать одновременно трицепс и ягодичные мышцы. Примите исходное положение: опираясь ладонями о пол, приподнимите таз и выпрямите правую ногу. Медленно опустите таз, но не касайтесь ягодицами пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 повторений, а потом смените ногу.



Отведение руки за спину в положении лежа

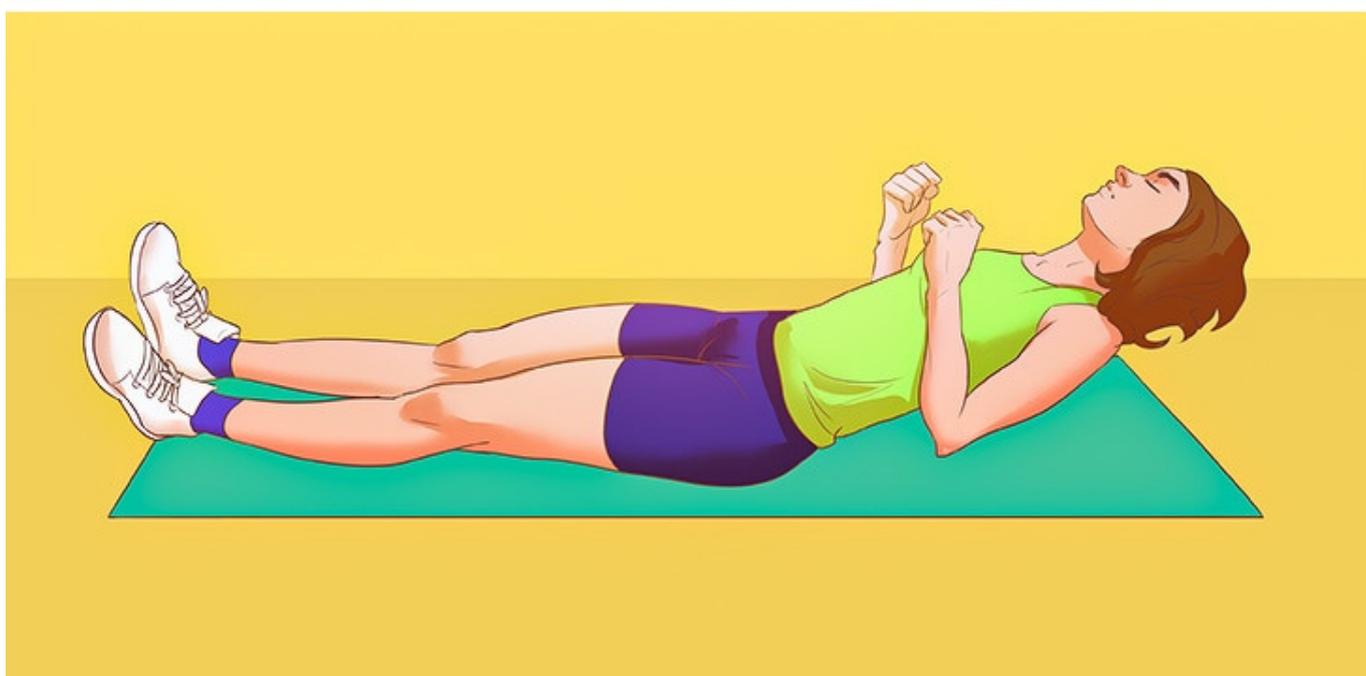
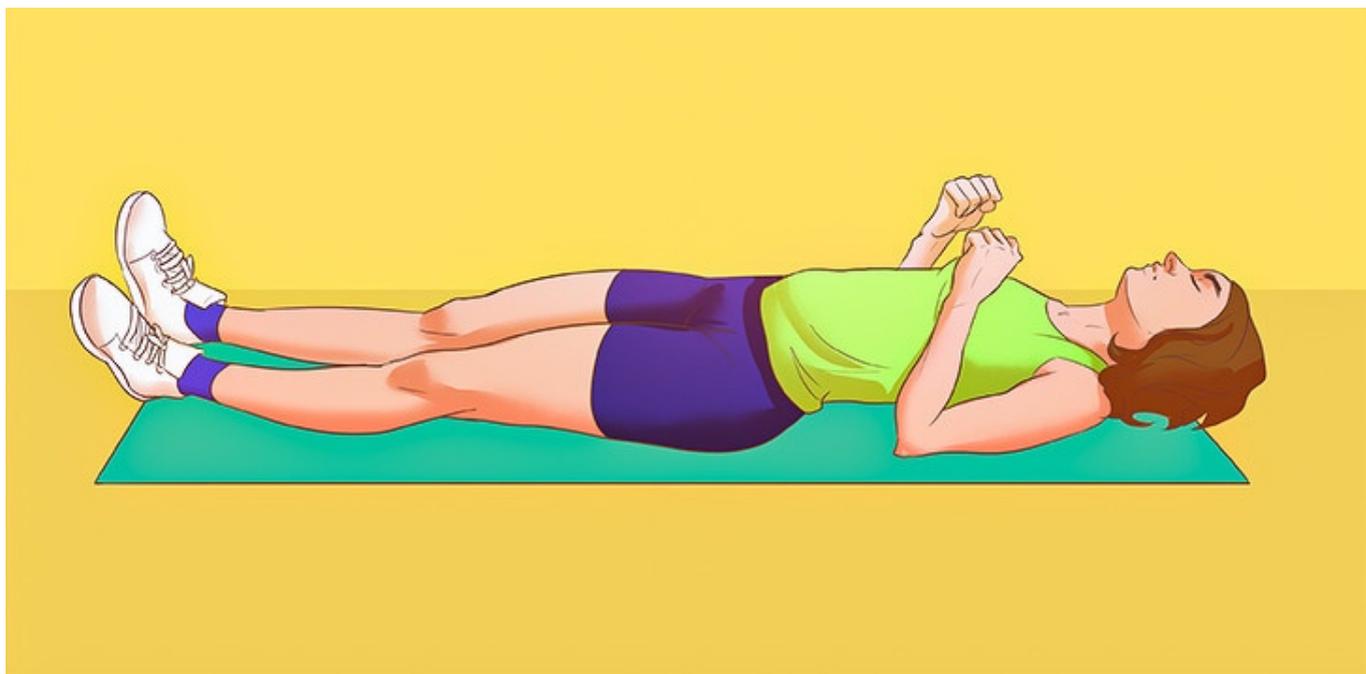
Это упражнение отлично прорабатывает спину. Рекомендуем сделать минимум по 15 повторений на каждую сторону. Лягте на живот и вытяните руки вперед. Ваши носки не должны отрываться от пола. Правой рукой потянитесь за спину так далеко, как только

можете. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое другой рукой.



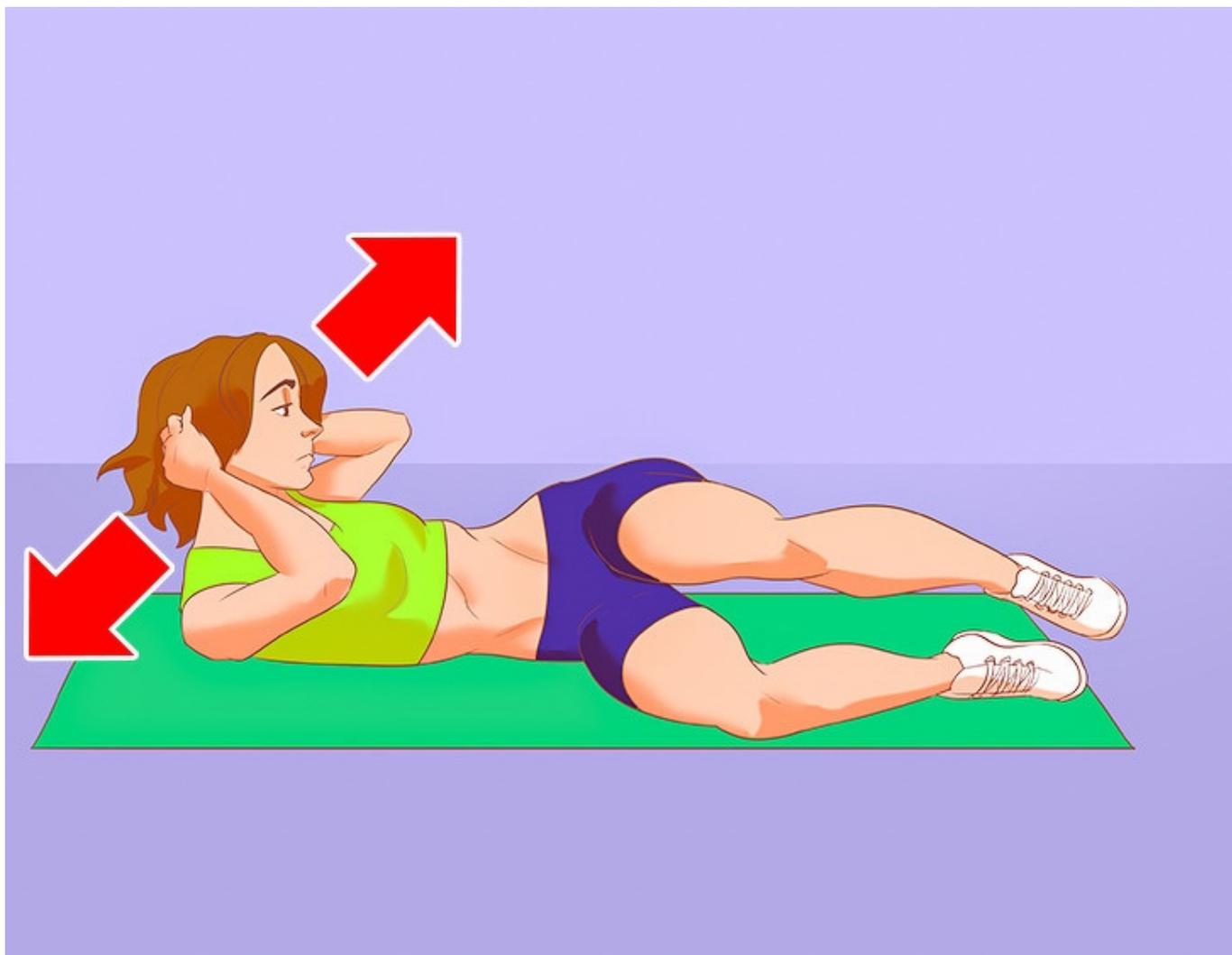
Сгибание туловища на локтях

Это еще одно отличное упражнение для спины. Бонусом в нем задействованы мышцы пресса. Лягте на спину, согните руки в локтях и упирайтесь ими в пол. Ноги могут быть выпрямлены, а могут быть согнуты в коленях — выбирайте ту позу, которая кажется вам более удобной. Слегка приподнимите верхнюю часть спины, а затем вернитесь в исходное положение. Сделайте 30 повторений.



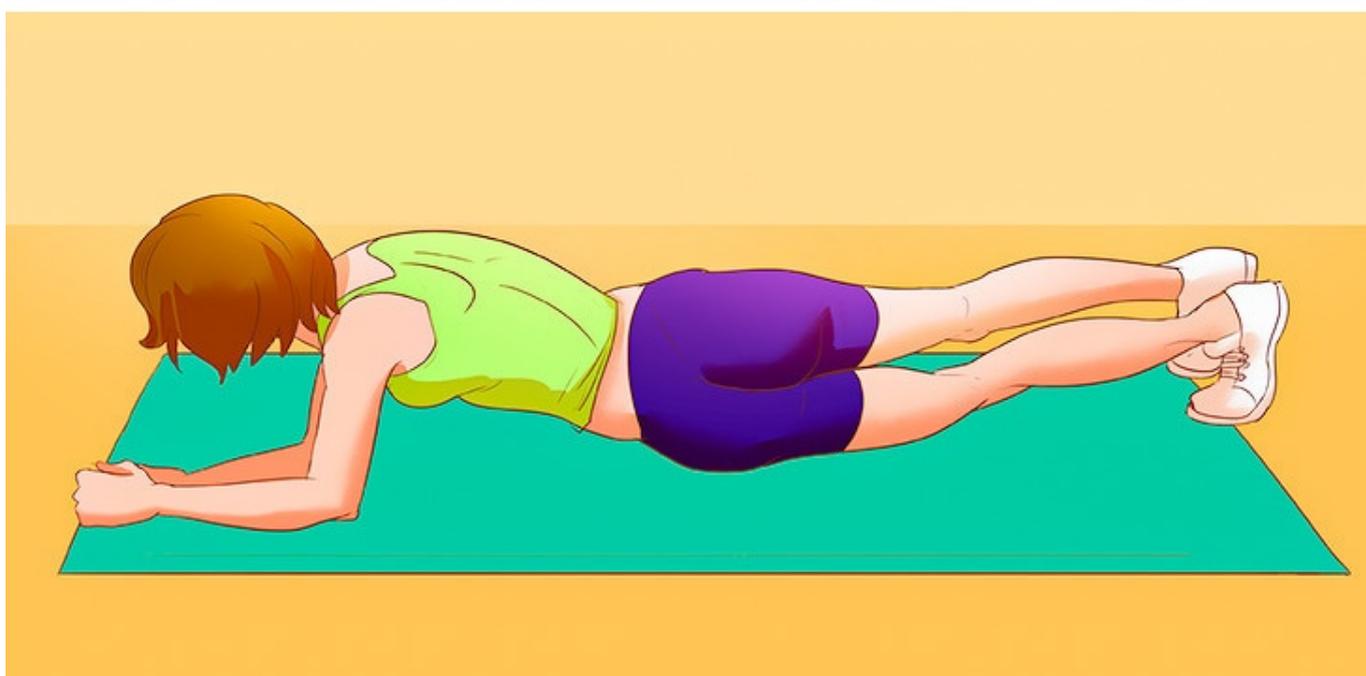
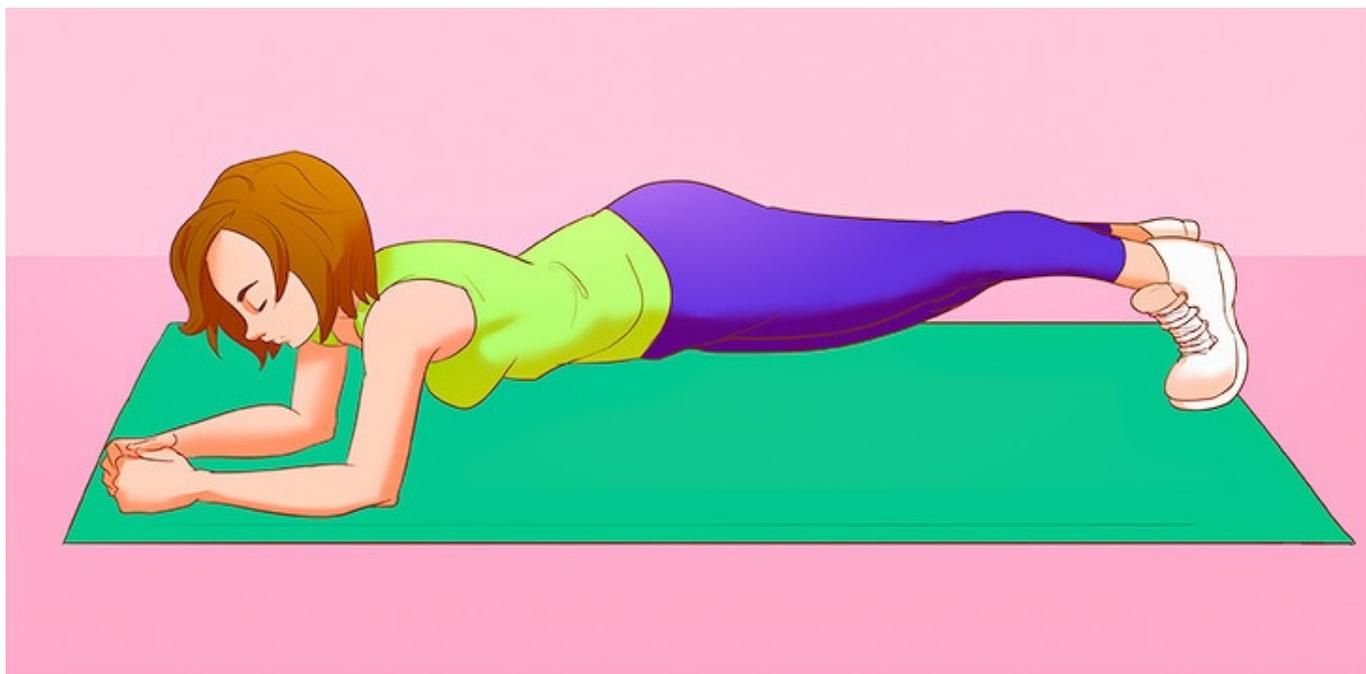
Скручивание

Это упражнение проработает мышцы вашего пресса и поможет избавиться от «ушек» на бедрах. Лягте на бок так, чтобы обе лопатки касались пола. Ноги согните в коленях, пальцы сплетите на затылке. Слегка приподнимитесь, отрывая лопатки от пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 20 повторений, а потом смените сторону.



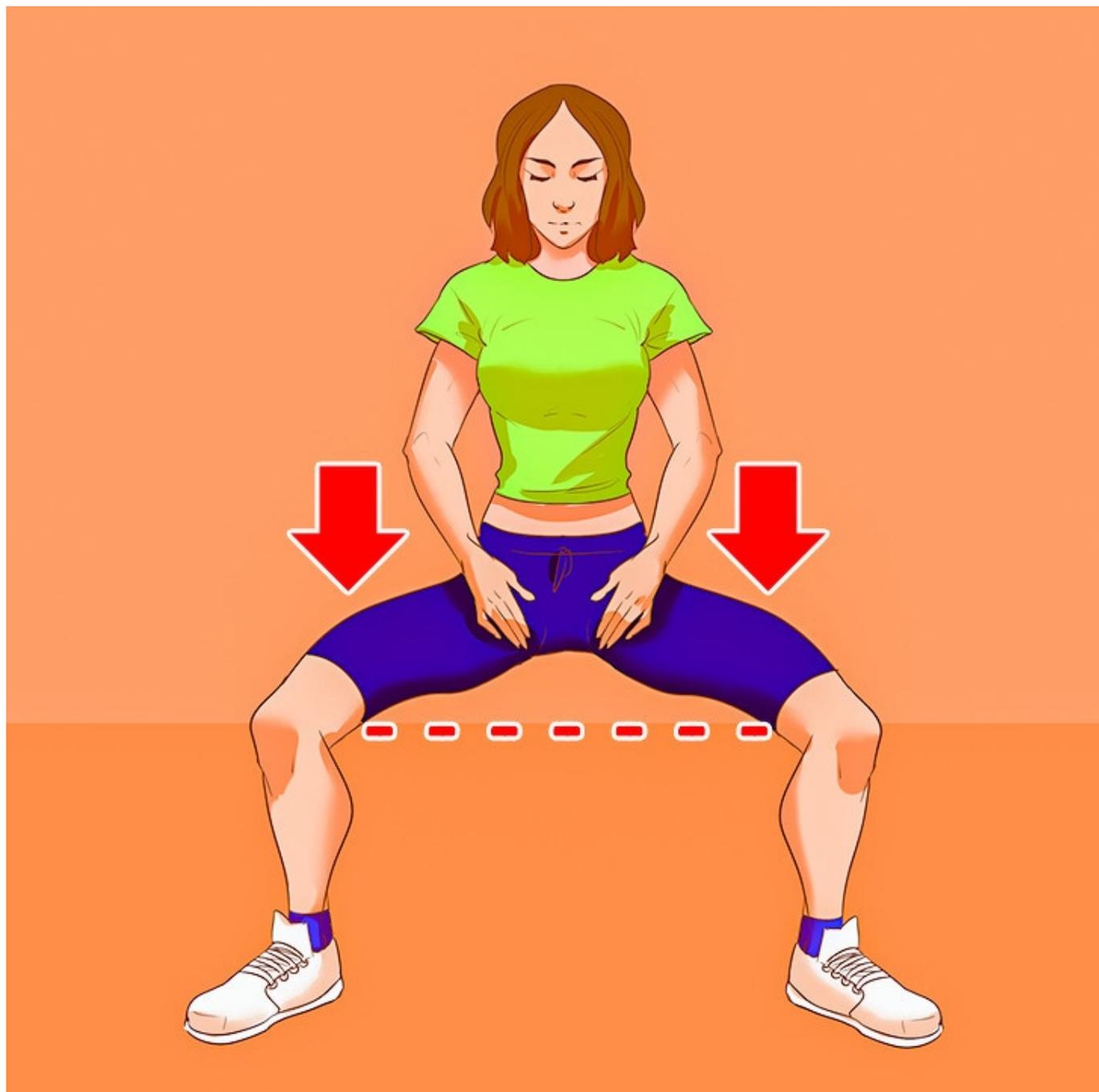
Динамическая планка

Такая планка задействует одновременно мышцы пресса, спины, таза и рук. Для начала нужно выдержать хотя бы 45 секунд, а потом время выполнения этого упражнения можно увеличивать. Исходное положение — классическая планка на локтях. Плавно переносите бедра вправо и влево, опуская их к полу, но не касаясь его.



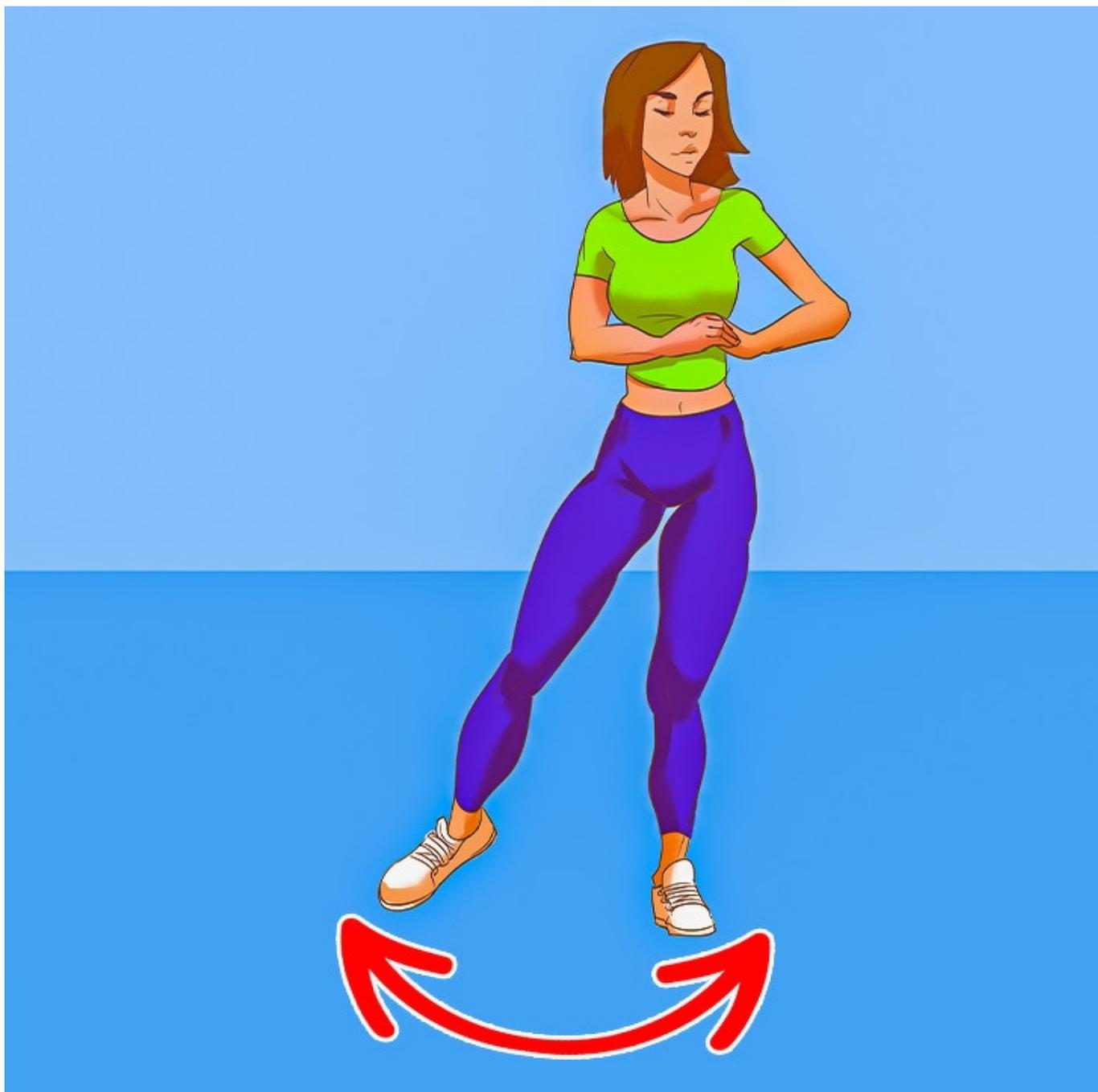
Приседания «плие»

Это упражнение помогает проработать внутреннюю часть бедер. Выполнять его нужно на протяжении 45 секунд. Расставьте ноги шире плеч, носки разверните в стороны. Плавно опустите бедра и задержитесь в этом положении. Следите за тем, чтобы ваша спина была прямой. Слегка приподнимайте и опускайте бедра, все время оставаясь в полуприседе.



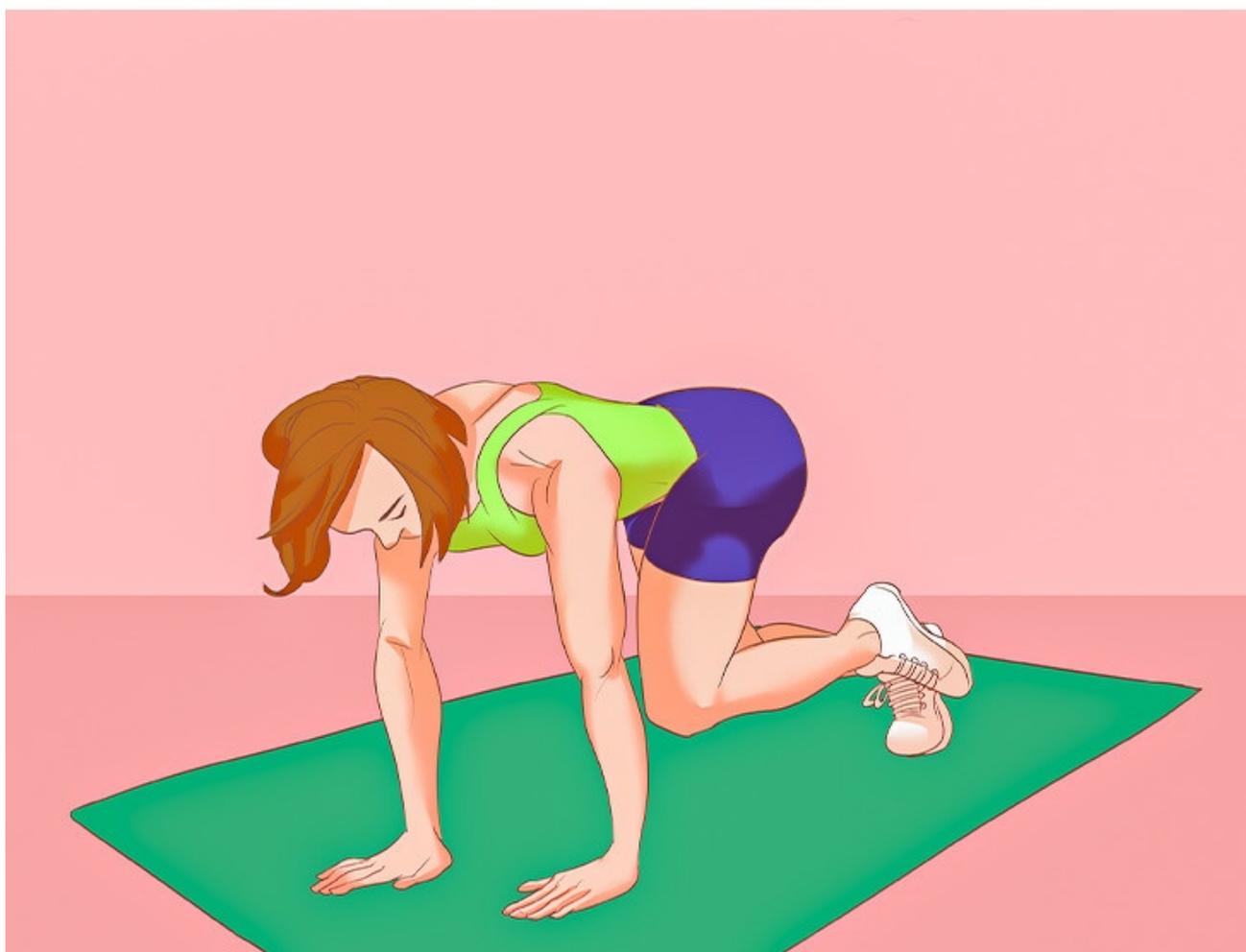
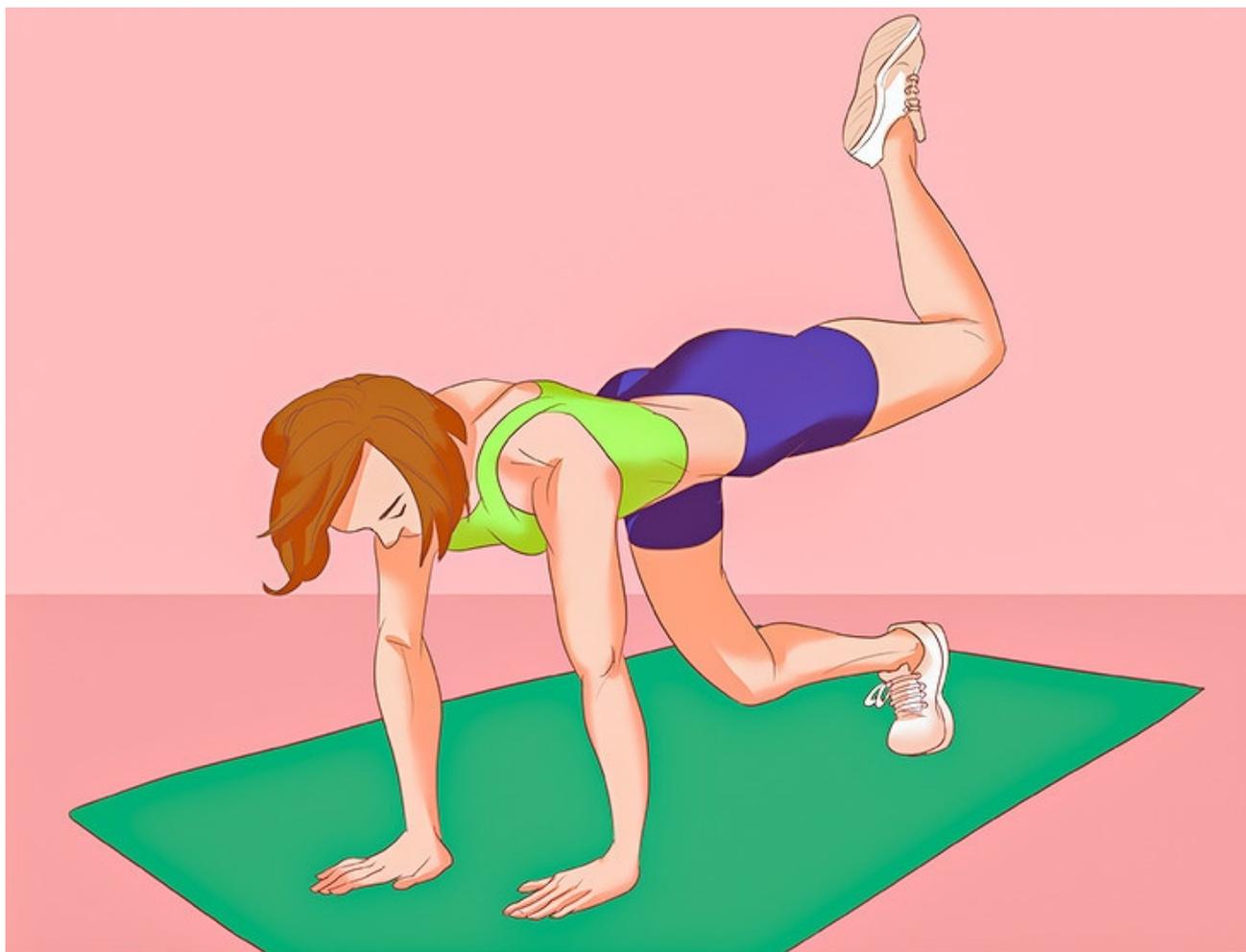
Махи ногами

Это упражнение для красивых бедер. Выполнять его тоже нужно на время — не менее 1 минуты на каждую ногу. Встаньте прямо, руками для удобства можете опереться в бедра. Отведите правую ногу в сторону, затем, описав носком полукруг, вернитесь в исходное положение.



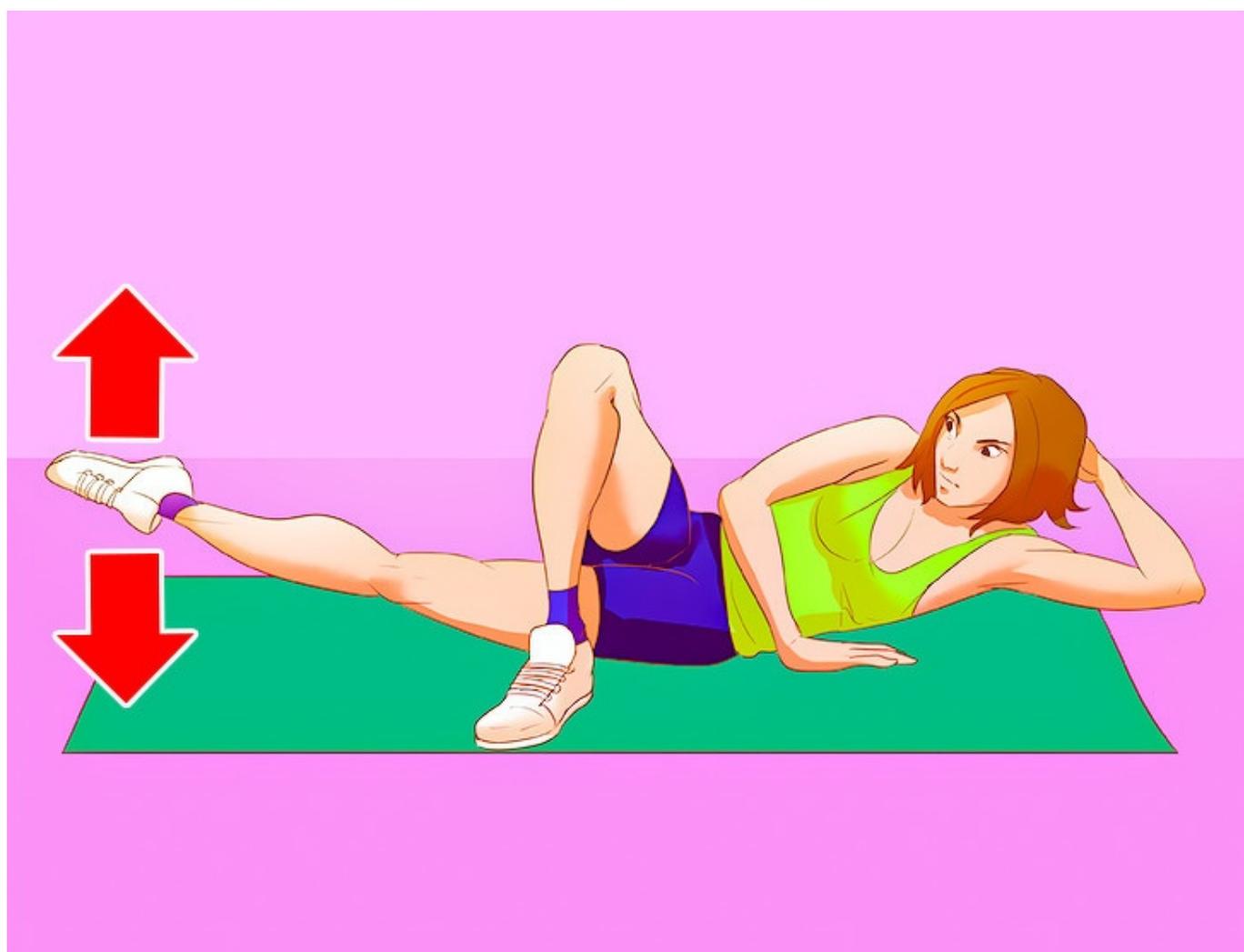
Отведение ноги назад

Это отличное упражнение для задней поверхности бедер и ягодиц. Встаньте на колени и упритесь ладонями в пол. Согните правую ногу в колене и отведите ее назад, а затем притяните к груди. Повторите как минимум 25 раз, после чего смените ногу. Если вы хотите усложнить это упражнение, чуть приподнимите колено левой ноги над полом и не опускайте его все время, пока работаете над правой ногой.



Махи ногами в положении лежа

Это несложное, но эффективное упражнение помогает избавиться от лишних сантиметров на бедрах. Лягте на левый бок, голову подоприте согнутой в локте рукой. Правую ногу, согнутую в колене, поставьте перед собой. Совершайте короткие и частые махи выпрямленной левой ногой. Выполняйте упражнение на протяжении минуты, а потом смените сторону.



Для достижения приемлемого результата этот комплекс упражнений желательно выполнять не реже трёх раз в неделю. И, конечно, нужно соблюдать умеренность в питании.