

Упражнения для красивой осанки и похудения

Упражнение для красивой осанки и легкой походки.

Упр. 1. Сидя на полу, ноги прямые. Наклоняйтесь вперед, доставая носки ног руками. Голову не опускайте., смотрите вперед.

Упр. 2. Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны. Наклонитесь сначала к правой ноге, затем между ног и к левой ноге. Наклоняясь, головой старайтесь доставать колени.

Упр. 3. Сесть на пятки. Затем, оттянув носки, развести согнутые ноги в стороны и плавно отклониться назад, стараясь лечь на спину. Лечь вам, конечно, не удастся, но стремитесь отклониться подальше назад.

Упр. 4. Встаньте на колени, руки за головой, ноги вместе. Садитесь мимо ног на пол, сначала влево, затем вправо.

Упр. 5. Встаньте на колени и упритесь ладонями в пол перед собой. Затем сядьте на пятки, одновременно наклоняясь вперед и стараясь коснуться лбом пола. Затем, не поднимая головы от пола и опираясь на руки, постарайтесь продвинуть туловище как можно дальше вперед. В конце этого движения голова должна подниматься вверх. По той же траектории вернитесь назад.

Упр. 6. Лежа на спине, согнутые ноги вместе, пятки у ягодиц. Положите колени на пол, сначала влево, затем вправо. Плечи от пола не отрывать, руки вытянуть в стороны.

Упр. 7. Лежа на спине, руки в стороны, ладонями упираться в пол. Прогнитесь в спине, выдвигая грудь как можно дальше вверх, и задержитесь в верхнем положении на 2 — 3 секунды.

Упр. 8. Стоя, руки на спинке стула. К стопам прикрепить 2 — 3-килограммовые гантели. Поднимайте таз, отрывая поочередно от пола ноги.

Упр. 9. Стоя боком к стулу, держаться рукой за спинку. Поднимайте наружную ногу коленом к груди, затем выпрямляйте ногу вперед-вверх и медленно отводите ее в сторону и назад. Корпус держать вертикально. То же другой ногой.

Упр. 10. Встать перед дверью. К поясу прикрепить конец резинового бинта. Другой конец бинта привязать к дверной ручке. Медленно двигать тазом вперед-назад.

Упр. 11. То же, что и в упр. 10, но стоя к стулу боком. Двигать тазом вправо-влево.

Упр. 12. Стоя, сзади за голеностоп закреплен резиновый бинт (другой конец бинта завяжите за ножку шкафа). Медленно вынесите вперед ногу, коснитесь впереди носком пола и вернитесь в исходное положение. То же другой ногой.

Упр. 13. Сидя на полу, руками упритесь в пол позади туловища. Вращать ногами перед собой, как при езде на велосипеде.

Упр. 14. Лежа на полу, ноги закреплены, руки за головой. Сесть-лечь.

Упр. 15. Лежа на спине, руками держаться за край шкафа. Поднимайте и опускайте прямые ноги. Темп средний.

Упр. 16. Стоя, на плечах — гимнастическая палка, руки вытянуты вдоль палки. Повороты корпуса в стороны.

Упр. 17. Легкая ходьба на месте с высоко поднятой головой.

Все упражнения повторять 12 — 15 раз в двух подходах. Если нагрузка покажется вам легкой, добавьте еще один подход. Заниматься следует не менее 4 раз в неделю, а лучше — ежедневно. В этом случае путь к стройной и грациозной фигуре будет короче.

Упражнения для стройной фигуры

1-я серия.

Упр. 1. Лежа на спине на доске, ноги закреплены, руки за головой. Сесть, затем вернуться в исходное положение. Темп средний. 12 повторений.

Упр. 2. Лежа на спине, ноги не закреплены, держаться за ременную петлю руками. Поднять прямые ноги, максимально приблизив колени к голове. Вернуться в исходное положение. Темп средний. 12 повторений.

Упр. 3. Лежа на спине, ноги не закреплены, руки на бедрах. Поднять туловище и ноги навстречу друг другу. Плавно вернуться в исходное положение. 12 повторений.

Все три упражнения вы выполнили без передышки. Теперь спокойно походите минуты две, дыхание не задерживайте. И снова повторите без передышки эту серию. Перед следующей серией можно отдохнуть 3 — 5 минут.

2-я серия.

Упр. 1. Один конец доски, там, где ремень, приподнят на 25 — 30 сантиметров. Лежа на спине, ноги закреплены, руки в стороны. Сесть, стараясь достать правой рукой левую стопу. Вернуться в исходное положение. То же, но доставая левой рукой правую стопу. Темп средний. 12 повторений.

Упр. 2. Лежа на спине на приподнятой доске, руками держаться за ременную петлю. Подтянуть ноги коленями к голове, затем плавно выпрямить вперед-вверх и медленно опустить. 12 повторений.

Упр. 3. Сидя на доске, ноги закреплены, на плечах гимнастическая палка, руки вытянуты вдоль палки в стороны. Вращение туловища. Темп средний. 30 поворотов в каждую сторону.

Снова отдохните полторы-две минуты и повторите эту серию. Перед следующей серией отдыхайте 3 — 5 минут.

3-я серия (выполняется стоя).

Упр. 1. Привяжите к лодыжкам гантели весом 1 — 2 килограмма. Попеременно поднимайте ноги вверх, стараясь достать коленями плечо. 12 повторений.

Упр. 2. Возьмитесь руками за спинку стула или обопритесь на гимнастическую палку. Отведите прямую ногу в сторону и задержите ее в верхнем положении 1 — 2 секунды, затем вернитесь в исходное положение. То же другой ногой. По 10 повторений.

Упр. 3. Стоя, ноги чуть шире плеч, на плечах — гимнастическая палка, туловище согнуть вперед под прямым углом. Вращение туловища, стараясь достать правой рукой левую ногу и наоборот. Темп средний. По 30 повторений в каждую сторону.