

Гимнастика для ленивых

Если очень хочется похудеть, а времени совсем нет, да и характера не хватает на то, чтобы заняться основательно гимнастикой, попробуйте комплекс упражнений, который занимает всего пять минут, но тем не менее даёт неплохие результаты. Упражнения рассчитаны на мгновенное и максимальное напряжение мышц. Обязательное условие успеха — пунктуальность, нельзя пропускать ни одного дня.

Итак, если вы решили каждый день посвящать пять минут сохранению (или обретению) стройности, измерьте талию и бёдра, чтобы через месяц проверить результаты, и начинайте.

1. Возьмитесь за дверную ручку с обеих сторон приоткрытой двери. Медленно отклонитесь назад, выпрямляя руки, затем на секунду резко отпустите ручки, тут же снова схватитесь за них, чтобы не упасть, и вернитесь в исходное положение. В тот момент, когда вы отпустили ручки, мышцы живота сильно напрягаются.

2. Сядьте на табурет или на стул так, чтобы спинка стула была сбоку. Колени остаются под столом — край стола будет страховать от падения. Считая до семи, медленно отклонитесь назад почти до горизонтального положения, не держась за ножки стула. Обратите внимание, как напрягаются при этом мышцы живота.

3. Сядьте на край стула, откинувшись, чтобы лопатки касались спинки. Ноги вытяните, руки свободно опустите. Медленно отрывая от пола соединённые ноги, поднимите их на высоту 30 см. При этом глубоко вдохните воздух. Обопритесь плечами о спинку стула и, выдыхая, считайте до семи.

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимая попеременно руки вверх, хорошенько вытягивайтесь, как бы стараясь достать рукой до потолка. Упражнение длится 5 секунд, оно очень полезно для боковых мышц талии.

5. Исходное положение то же. Делая глубокий вдох, поднимите руки вверх и энергично наклонитесь влево, считая при этом до пяти. Выпрямитесь и наклонитесь вправо, снова считая до пяти.

6. Встаньте у косяка открытой двери, касаясь его головой, спиной, пятками. Подняв левую ногу, упритесь носком в противоположный косяк, словно желая расширить проём двери. При этом упражнении хорошо работают нижние мышцы живота. То же другой ногой.

7. Плотно прислонитесь спиной к стене. Считая до пяти, приподнимайтесь на пальцах ног, вытягиваясь вверх и одновременно изо всех сил упираясь спиной в стенку.

Сначала делайте каждое упражнение по одному разу, потом можете повторять. Дыхание свободное.

И ещё: упражнения, которые мы предлагаем, требуют довольно больших усилий, поэтому рекомендуются тем, кто практически здоров и хорошо себя чувствует. Возраст при этом особого значения не имеет.