

## Физическая активность

**Не существует упражнений, направленных на похудение конкретных частей тела. Залог красивой фигуры: правильное сбалансированное питание и комплексная физическая нагрузка на все группы мышц, т.к. у нашего организма есть "приоритетные места" для образования жировых отложений. В них лишний жир появляется в первую очередь и исчезает в последнюю. Регулярная нагрузка позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Кроме того, отдельные виды нагрузки позволяют увеличить объем мышц и их силу.**

### Режим домашних занятий

Заниматься нужно не меньше трех раз в неделю, поэтому желательно делать это через день. Самым подходящим временем для занятий считаются часы с 11 до 13 и с 17 до 19. Лучше всего тренироваться через два часа после еды. До сна должно оставаться также минимум два часа. Очень важным фактором является регулярность занятий и позитивный настрой на тренировки. Поэтому проникнитесь мыслью о том, что те упражнения, которые вы выполняете, с каждым днем меняют вашу фигуру к лучшему, что они должны вам нравиться. Если воспринимать упражнения для похудения в домашних условиях, как "неизбежное зло", то результат будет гораздо скромнее ожидаемого.

### Спортивный инвентарь для домашних занятий

Если вы настроены решительно и готовы к занятиям, тогда нужно запастись всем необходимым для тренировок. Вам понадобятся гантели (1,5 кг.) и коврик, который вы будете класть на пол. Помимо этого важно обзавестись удобной спортивной одеждой из натуральных тканей и мягкой спортивной обувью. Еще понадобится утяжеленный гимнастический обруч.

### Начало упражнений

Как и любые другие упражнения, упражнения для похудения, которые вы выполняете дома, начинаются с разминки. Целью разминки является разогрев мышц, для того, чтобы они начали полноценно работать, в противном случае, нагружая не разогретые мышцы, можно получить травму.

Целесообразно начать упражнения для похудения дома с пятиминутной ходьбы или бега на месте с высоко поднятыми коленями. Далее нужно выполнять наклоны в разные стороны и вперед — назад, их нужно выполнять быстро, рассчитывая по три минуты в каждую сторону. Закончить домашнюю разминку нужно упражнениями для рук, которые должны выполняться в течение 5-7 минут. К таким упражнениям относятся вращения плечами, локтями и кистями рук, а также имитация таких стилей плавания как кроль или брасс.

Так же необходимо не забывать о заминке - комплексе физических упражнений, завершающих тренировочное занятие. Известно, что лучший отдых — смена деятельности. Поэтому во время «заминки» нужно загрузить мышцы, которые меньше работали, а для «уставших» мышц лучший отдых — упражнения на растягивание и расслабление.

Упражнения на растягивание очень важны при восстановлении работоспособности при сильном утомлении, так как растягивание способствует увеличению импульсов в центральной нервной системе, что ведет к снижению мышечного тонуса.

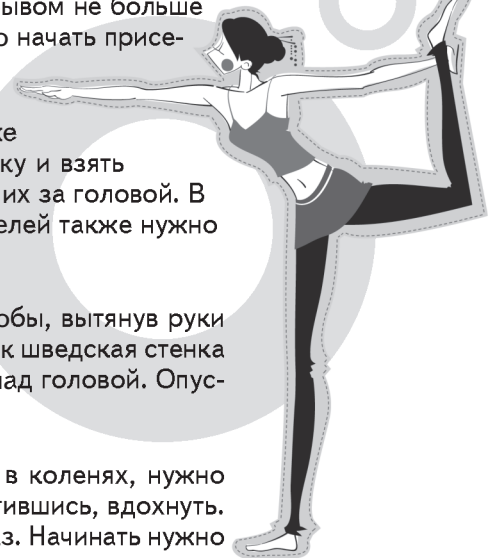
### Основные направления работы над фигурой

**Укрепление мышц ног.** За один подход нужно сделать 20 приседаний. При этом важно держать ноги на ширине плеч, поставить руки на талию и глубоко приседая, делать глубокий выдох, а, выпрямляясь в исходное положение, вдох. Выдох должен приходиться на момент максимальной нагрузки, а вдох — на расслабление - это правило дыхания должно соблюдаться и при всех последующих упражнениях. Во время приседаний спина должна быть прямой. Начинать нужно с одного подхода, постепенно увеличивая их количество до трех, с перерывом не больше одной минуты. Приблизительно через две недели регулярных тренировок можно начать приседания с гантелями.

**Улучшение формы груди.** В процессе похудения мышцы груди также слабеют, поэтому их нужно укреплять. Для этого нужно лечь спиной на скамейку и взять гантели. На вдохе — развести руки с гантелями в стороны, а на выдохе — свести их за головой. В один подход выполнять 12 упражнений, подходы увеличить до трех. Массу гантелей также нужно постепенно увеличивать.

**Укрепление нижних мышц пресса.** Нужно лечь спиной на коврик, так чтобы, вытянув руки над головой, можно было схватиться за неподвижный тяжелый предмет, такой как шведская стенка или диван. Далее нужно согнутые в коленях ноги на выдохе поднимать высоко над головой. Опустить ноги, вдохнуть и повторить упражнение.

**Укрепление верхних мышц пресса.** Зафиксировав ступни и согнув ноги в коленях, нужно приподниматься, отрывая лопатки от пола. Подниматься нужно на выдохе, опустившись, вдохнуть. Это и предыдущее упражнение выполняется максимальное для вас количество раз. Начинать нужно также с одного подхода, увеличивая количество подходов до трех.



## Комплекс упражнений

**“Ножницы”**. В положении полулежа на спине, опираясь на локти, приподняв прямые ноги, поочередно перекрещивать их.

**“Велосипед”**. Лежа на спине, руки вдоль тела, подняв ноги, совершать ими круговые движения, словно вращая педали велосипеда.

**“Луноход”**. Из положения лежа на спине, приподняться на ступнях и ладонях, затем передвигаться в разные стороны.

**“Ламбада”**. Стоя на коленях, руки выпрямлены впереди. Опуститься на правое бедро, отводя при этом руки влево. Повторить в противоположную сторону.

**“Шлагбаум”**. Лежа на боку с упором на руку, ноги направлены чуть вперед. Поднимать и опускать ноги.

**“Тест на алкоголь”**. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на затылке. Поднимите ноги и плечевой пояс одновременно. Выполняйте повороты вправо и влево, касаясь локтем противоположного колена.

**“Джефф Рокер”**. Стоя с сомкнутыми ногами, руки по швам. Подпрыгнув, расставить ноги широко в стороны и одновременно широко развести руки. Прыжком вернуться в исходное положение. Повторить.

**“Боксер”**. Боксерские выпады руками, разрезая воздух.

**Выпады**. Из положения стоя, руки за головой, выставить вперед одну ногу до образования в колене 90 градусов.

**“Тяга к солнцу”**. Подъем ног и ягодиц вертикально вверх в положении лежа на спине.

**Скручивания**. Лежа на спине, руки за головой, сокращая мышцы пресса, совершать движения корпусом вперед, отрывая от пола лопатки.

**Втягивание живота.**

**Напряжение ягодиц.**

**“Порванная рубашка”**. В положении стоя, сведение лопаток, руки параллельны полу и согнуты в локтях на 90 градусов. В крайней точке удерживать лопатки в напряжении.

**“Пьяный ковбой”**. Стоя на коленях, руки вдоль тела. Медленно наклоняться назад, не сгибая ноги в тазобедренных суставах.

**“Радарная установка”**. Втягивание живота, стоя на четвереньках.

**Прыжки со скакалкой.**

**Упражнения с обручем.**

**“Меня не видно”**. Медленные приседания с сомкнутыми коленями и стопами.

**“Расколи алмаз”**. Соедините ладони перед грудью. Давите ладонью на ладонь, прилагая усилия в течение нескольких секунд.

**“Мостик”**.

**“Березка”**.

**“Боязнь змей”**. Поднимание сомкнутых коленей, сидя на стуле.

**Подъем ноги из положения лежа на боку.**

**Ножницы из положения лежа на боку.**

**Отжимания с ногами на возвышении.**

**“Бермудский треугольник”**. Отжимания от пола на кулаках, руки приставлены друг к другу перед грудью.

**Обратные скручивания**. Лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленях. Напрягая мышцы живота, приподнимаю ноги, отрывая копчик от пола, и задерживаю их в таком положении на несколько секунд.

**Махи ногами**. Стоя на четвереньках, прижав согнутую ногу к груди, выбрасываю ногу назад и вверх, до образования в колене 90 градусов и достижения бедром параллели с полом.

**“Степлер”**. Поднимание ног к голове лежа на спине, ухватившись руками за какой-либо упор.

Со временем вы сможете расширить данный комплекс домашних упражнений для похудения другими упражнениями по своему желанию.

## Условия эффективности упражнений

Для того чтобы позитивный настрой на занятия сохранился, можно проводить домашние тренировки для похудения, разбивая одну продолжительную тренировку на два или несколько коротких занятия в день.

Важным условием эффективности упражнений для похудения является частое пребывание на свежем воздухе, а также правильное питание, с большим количеством овощей и фруктов и минимальным количеством мучных, жирных и сладких изделий. Обязательно завтракайте, дневной рацион обогащайте растительной пищей, а ужинайте легкими блюдами, давая организму возможность отдохнуть и восстановиться после долгого дня.

**При соблюдении этих несложных правил, результат описанного выше комплекса упражнений для похудения в домашних условиях будет заметен уже после 4-5 недель регулярных тренировок.**

