

Борьба мужская классическая с животом

Если вы всерьез обеспокоены избыточным весом, вам придется полюбить физические упражнения. Без них от лишних килограммов не избавиться!

Запомните: под воздействием длительных умеренных регулярных нагрузок жирок "тает" быстрее, чем при кратковременных и интенсивных.

Начните с прогулок - десять минут ходьбы в хорошем темпе "съедают" 50 калорий. Полчаса на воздухе с любимым Шариком - и уже 125 калорий как не бывало! Если есть возможность - плавайте.

Ежедневно или по крайней мере 3-4 раза в неделю выполняйте комплекс физических упражнений.

Если у вас высокая степень ожирения, посоветуйтесь с врачом: возможно, вам придется ограничиться специальными упражнениями [ЛФК](#).

С утра

Итак, начните заниматься, едва встав с постели, по пути в ванную комнату.

Выполните по 4-8 круговых движений руками во всех суставах, начиная с запястий вперед-назад. Соедините руки за спиной и 4-6 раз прогнитесь, стараясь соединить лопатки.

В удобном темпе поднимайте то правое, то левое колено, стремясь коснуться груди (спина прямая).

Задержитесь в дверном проеме, упритесь руками в верхние углы и по 4-8 раз повернитесь вправо и влево.

Намочите небольшое полотенце горячей водой и разотрите им осторожно лицо и шею, более интенсивно - грудь. Остатки сна моментально улетучатся, а вы продолжите тренировку.

Стоя или сидя, размеренно поворачивайте головой по 5-6 раз вправо и влево.

Расставьте ноги пошире. Выполните наклоны вперед и в стороны. Руки при этом могут быть на поясе, скрещены на груди или за головой, как вам удобнее. Сначала повторите каждое движение 2-4 раза, постепенно доведите количество повторений до 10-12.

Стоя лицом к опоре, обопритесь о крышку стола или спинку стула. Присядьте как можно ниже. С помощью рук вернитесь в исходное положение. Следите за тем, чтобы спина была прямой, туловище вперед не наклоняйте. Со временем научитесь приседать, встав к опоре спиной. Количество повторений от 2-4 до 10-15.

Сядьте на пол, удобно упритесь в пол руками, ноги вытяните. Можете опуститься на предплечья. Ритмично сгибая ноги, старайтесь коснуться коленями груди. Упражнение выполняйте до появления чувства усталости. Дыхание не задерживайте. Если это движение вам не по силам, сгибайте ноги попеременно. Это гораздо легче.

Перевернитесь на живот, упритесь руками в пол возле плеч и, разгибая руки, 2-4 раза предельно прогнитесь в пояснице, одновременно отклоняя голову назад.

Отожмитесь от пола столько, сколько сможете. Туловище и ноги при этом должны быть на одной прямой линии. Не получается? Отожмитесь от сиденья стула или стены.

В течении дня

Специальные упражнения помогут вам встряхнуться в течение рабочего дня, не дадут "завязаться" жирку. Делайте их столько раз, сколько сможете.

Стоя или сидя, предельно втягивайте живот в себя и сохраняйте такую позу как можно дольше. Спина прямая, дыхание произвольное. Кстати, это упражнение вы можете делать в транспорте, на работе.

Стоя, расправьте плечи (руки можете соединить за спиной), динамично втягивайте и выпячивайте живот, не нарушая привычного ритма дыхания. Сразу после этого выполните по 3-4 поворота туловищем вправо-влево.

Стоя или сидя, соедините руки за спиной. Напрягите мышцы спины и несколько прогнитесь. В этой позе ритмично сдвигайте лопатки до появления чувства приятного тепла. Затем разомните затылок и шею пальцами.

В течение дня несколько раз выполните одно из наиболее полезных для мужчин упражнений - вис на перекладине либо в упоре на спинках двух стульев. Вы "разгрузите" позвоночник и, возможно, никогда не узнаете противную боль в области поясницы. Если с висами не получается, 3-4 раза в день энергично разотрите спину тыльными сторонами ладоней, сжатых в кулаки.

В быстром темпе приподнимайтесь и опускайтесь на носках, стоя на полу или небольшом возвышении. Заканчивая упражнение, можете 3-4 раза резко опуститься на пятки, почувствовав, как мощный импульс проходит по всему телу.

Нагрузку не форсируйте, увеличьте ее после 2-3 недель занятий. Поначалу можете делать паузы для отдыха между упражнениями. После тренировки постарайтесь не пить. Чтобы избавиться от чувства жажды, полощите рот и горло водой. Через час выпейте витаминный отвар, чтобы восстановить силы.

Хочется верить, что борьба с лишними килограммами закончится вашей победой!