

Гимнастика для борьбы с целлюлитом



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/gimnastika-dlya-borby-s-cellyulitom/>

1. Начинать надо с приседаний, т.к. они почти мгновенно стимулируют кровообращение. Встаньте ровно и вытяните руки перед собой. Нужно сделать 10 медленных и глубоких приседаний.

2. Выпрямитесь. Нужно одну ногу отставить назад, а вторую согнуть в колене. Слегка нагнитесь вперед и обе руки положите на колено и друг на друга. Не забывайте держать спину прямо. Замерьте секунд на 10-20. Теперь и на другую ногу сделайте это же упражнение. Раз 10 повторить.

3. Теперь ровно лягте на спину и вдохните. Вытянув руки над головой, в момент выдоха потяните вперед верхнюю часть корпуса. Как можно дальше нагнитесь вперед, при этом опираясь на пятки. Задержитесь секунд на 10-20 в этом положении. Теперь опуститесь назад, сделав вдох. Опять повторите это упражнение 10 раз.

4. Опять лягте на спину. На правое колено положите левую ногу. Двумя руками потяните вверх правое бедро. В течение 20 секунд эту позу нужно удержать. Постарайтесь не отрывать от пола спину. Упражнение повторять раза по 4 на каждую ногу.

5. Теперь нужно перевернуться на правый бок и левым локтем опереться об пол. Левую ногу поднимаем вверх и опускаем, не прикасаясь к правой. Теперь тоже самое, но на другом боку. Повторять раз по 10 с каждой ногой.

6. Нешироко расставьте ноги и встаньте прямо. Ноги в коленях чуть-чуть согните. Выпятите живот вперед. Тяжесть тела перенесите на одну ногу. Нужно удержать эту позу, пока, как говорится, не начнут мышцы гореть. Для каждой ноги повторите это упражнение раза 3.

7. Встав прямо, поставьте ноги как можно шире. Нужно выполнить полуприседания таким образом, чтобы бедра были параллельны пола, а ноги образовали прямой угол. Задержитесь секунд на 20 в таком положении. Повторите несколько раз.

Эти, весьма несложные упражнения помогут вам противостоять целлюлиту, а ваши ножки привести в порядок. Удачи!