

Для похудения и укрепления корпуса вовсе не обязательно покупать дополнительное оборудование. Помочь в этом могут и упражнения с собственным весом.

“Альпинисты”. Это упражнение задействует корпус, плечи и ноги. Также оно развивает выносливость сердечно-сосудистой системы.

Скручивание стоя с подтягиванием колена к локтю. Оно помогает укрепить корпус, а также является отличным кардио.

Обратное скручивание с подъёмом ног. Это упражнение нацелено на нижнюю часть пресса. Эту область часто игнорируют.

Шаги с высоким подъёмом коленей. За счёт этого движения вы повысите частоту сердечных сокращений, активируете сгибатели бедра, укрепите нижнюю часть пресса.



Shutterstock

“Лодочка”. Это упражнение задействует весь корпус.

Подъёмы ног в положении стоя. Встаньте прямо, расставив ноги на ширине бёдер и положив руки на бёдра или за голову. Перенесите вес на одну ногу, а другую поднимите в сторону. Держите при этом корпус напряжённым и не наклоняйтесь в сторону. Опустите ногу, контролируя все движения, и сделайте всё то же самое несколько раз на одну сторону, прежде чем поменять её.

Подъёмы ног сидя. Для выполнения этого упражнения сядьте на пол, вытяните ноги, положите руки немного позади бёдер. Слегка откиньтесь назад и поднимите обе ноги на несколько дюймов от пола. Далее медленно поднимите ноги примерно до угла в 45 градусов и опуститесь обратно, контролируя движение и останавливаясь непосредственно перед тем, ноги коснутся пола.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.