

Боковая планка и не только: тренер назвала лучшие утренние упражнения для сжигания жира на животе

Утро – отличное время для выполнения упражнений натощак. Однако для снижения веса они должны быть относительно низкой интенсивности. Кейли Рэй, сертифицированный тренер по бегу RunDNA, биомеханик, сертифицированный физиолог упражнений (ACSM) в Treadmill Review Guru, рекомендует после тренировки выпить протеиновый коктейль или съесть завтрак с высоким содержанием белка.

Приведённая ниже программа упражнений займёт всего примерно 10 минут.

**«Мёртвые жуки».** Лягте на спину, вытяните руки к потолку и упритесь коленями в поверхность столешницы. Прижмите спину к полу и напрягите корпус, опуская руку и противоположную ей ногу. Повторите с каждой стороны 12 раз.

**Пилатес Roll-Up.** Лягте на спину, вытяните руки и ноги. Медленно поднимите руки и начните отрывать голову и позвоночник от пола. Сохраняйте согнутое положение, когда будете тянуться к пальцам ног. Опуститесь обратно. Повторите всё 8-10 раз.

**Боковые планки.** Сядьте на пол на левое бедро, ноги вытяните, ступни поставьте друг на друга. Встаньте в боковую планку, подняв правую руку к потолку и уперев мизинец нижней ноги в пол. Удерживайте такое положение от 30 секунд до минуты. Повторите всё с другой стороны.

Боковая планка и не только: тренер назвала лучшие утренние упражнения для сжигания жира на животе



Shutterstock

**«Велосипед».** Лягте на спину, осторожно поддерживая голову руками. Поднимите ноги, согнув колени. Поднимите от пола плечи. Подтяните левое колено к правому локтю, выпрямляя правую ногу. То же самое повторите с другой стороны и продолжайте чередовать. Сделайте 12 повторений на каждую сторону.

**«Ягодичный мост».** Лягте на спину, согните колени и поставьте ступни на пол. Поднимите бёдра вверх, напрягая ягодицы. Повторите мост 10 раз по всему диапазону движения.

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

Все права защищены

save pdf date >>> 27.01.2026