Брук Буссард, доктор медицины, сертифицированный физиотерапевт, владелица Brooke’s Balanced Blueprint, рассказала, какие упражнения помогают избавиться от жира в области живота. Всего их три.

Бег на месте. Встаньте прямо, расставив ноги немного шире плеч и слегка согнув колени. Быстро поочерёдно поднимайте каждую ногу, будто вы бежите на месте (по шкале от 1 до 10 эта скорость должна составлять 9-10). Выполняйте в течение 15–20 секунд быстрые движения ногами, а затем отдохните 2 секунды. Сделайте 2-6 подходов.

Прыжки с приседанием. Встаньте прямо и расставьте ноги на ширину бёдер. Согните бёдра и колени, опуститесь в присед. Прыгните вверх, а затем мягко приземлитесь и сразу же опуститесь в присед для следующего повторения. Выполняйте прыжки с приседанием в течение 15–20 секунд, отдохните 2 секунды. Таких подходов нужно сделать от 2 до 6.

Shutterstock

Все права защищены

Альпинисты. Начните с положения высокой планки. Руки должны находиться под плечами, а тело должно быть прямым. Подтягивайте поочерёдно одно колено к груди, быстро меняйте ноги. Выполнять всё нужно в течение 15-20 секунд со скоростью 9-10 по шкале от 1 до 10. Отдохните 2 секунды и сделайте ещё от 1 до 5 подходов.

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

Все права защищены