

Потеря жира происходит, когда вы сжигаете больше калорий, чем получаете. Вот какие упражнения с собственным весом вам помогут.

Эта тренировка, направленная на сжигание жира, длится около 30 минут. Выполните все четыре описанные ниже упражнения друг за другом с минимальным перерывом между движениями. После одного раунда отдохните 60-90 секунд. Повторите всё три раза подряд (в течение трёх раундов). Страйтесь прилагать максимальные усилия и контролировать каждое движение. Сосредоточьтесь на поддержании высокой частоты сердечных сокращений и быстрых переходах.

**Приседания с прыжками** (3 подхода по 15 повторений). Расставьте ноги на ширину плеч, опуститесь в присед, пока бёдра не будут находиться параллельно полу. Сделайте прыжок вверх. Мягко приземлитесь и сразу вернитесь в положение приседа. Обязательно держите корпус напряжённым, а грудь поднятой на протяжении всего упражнения.

**Отжимания с похлопыванием по плечу** (3 подхода по 12 повторений). Встаньте в положение высокой планки. Руки должны быть под плечами. Выполните полное отжимание и коснитесь левого плеча правой рукой. Сделайте то же самое левой рукой. Держите бёдра ровно, не допускайте скручивания.



Shutterstock

**Обратные выпады с подъёмом колена** (3 подхода по 10 повторений на каждую ногу). Встаньте прямо и расставьте ноги на ширину бёдер. Сделайте правой ногой выпад назад. Оттолкнитесь задней ногой и поднимите правое колено к груди. Вернитесь в исходное положение и повторите.

**Конькобежцы** (3 подхода по 30 секунд). Начните упражнение с лёгкого приседания, затем прыгните вправо и приземлитесь на правую ногу, скрестив левую позади. Далее быстро прыгните влево и приземлитесь на левую ногу. Двигайтесь быстро и плавно. Размахивайте руками для придания импульса.

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