

Упражнения для похудения, коррекции талии, бедер, живота и ягодиц

В био гимнастике существует несколько комплексов упражнений для похудения, коррекции формы талии, бедер, живота и ягодиц. Упражнения того или иного комплекса выбираются тренером в зависимости от имеющихся сопутствующих заболеваний. Предлагаемый комплекс наиболее универсальный из всех, и будет особенно полезен при заболеваниях спины, пояснично-крестцового отдела позвоночника и почек.

- Чтобы занять правильное исходное положение станьте на колени, опуститесь вниз в сед на пятках, затем вытяните руки вперед и зафиксируйте их в точке опоры (ягодицы не должны отрываться от пяток),



не меняя положения рук перейдите в упор на руки; голова поднята кверху (фото из упражнения 3, только носки ног - на полу!) Для самоконтроля можно проверить, образуют ли прямые углы руки и бедра с полом и туловищем (туловище параллельно полу, руки – бедрам). Это и.п. всего комплекса.

Разминочная часть:

- *Упражнение 1.* Сохраняя положение рук и ног, сгибаем и прогибаем спину с одновременным максимальным опусканием и подъемом головы. На раз – максимально опустить поясницу вниз, а затылок оттянуть назад. На два – максимально округляя спину, поясницу поднять вверх, а подбородок прижать к груди.
- *Упражнение 2.* Вращательные плавные круговые движения поясницы вокруг продольной оси тела; при этом голова как бы служит продолжением позвоночника.
- *Упражнение 3.* В и.п. прогнув спину (счет раз 1-го упражнения) и с максимально поднятой головой оторвать стопы от пола



и делать ими парные пружинистые движения в стороны с одновременным поворотом головы в ту же сторону, пытаясь увидеть через плечо носки ног.

- *Упражнение 3 а.* То же, но на каждый счет и в разные стороны. Отдых в положении сидя на пятках, руки вытянуты вперед, голова опущена.
- *Упражнение 4.* Из и.п. по парные пружинистые наклоны таза и головы в стороны. При этом колени и стопы параллельно ложатся одна на другую. Таз должен чуть-чуть не касаться пола.



- *Упражнение 5.* Из и.п. наклон таза в влево, как в предыдущем упражнении, на счет 2 таз вперед - вниз,



на 3 таз вправо, на 4 в положение для отдыха. Обращать внимание на неизменное положение рук и коленей и касания ягодицами пяток. Повторить в обратном направлении. Упражнение выполняется пружинистыми движениями.

- *Упражнение 5 а.* То же самое, но плавными движениями, попеременно в обе стороны, стремясь в фазе отдыха касаться ягодицами пяток. Каждое упражнение выполняется по 8-12 раз в каждую сторону.

Основная часть:

- *Упражнение б.* Из и.п. на счет 1 выгнуть спину с одновременным встречным движением левого колена и головы,



на 2 прогиб с максимальныммахом левой ногой назад - вверх и одновременным движением головы вверх,



на 3 возвращение в позу отдыха, на 4 в и.п., прогибая поясницу. Затем то же с движением правой ноги. Упражнение выполняется по 8-12 раз на каждую ногу.

- *Упражнение 7.* Из и.п. вытянуть левую ногу вправо - вверх с одновременным движением головы по такой же траектории (подбородок движется от плеча до плеча, с максимальным отведением затылка назад),

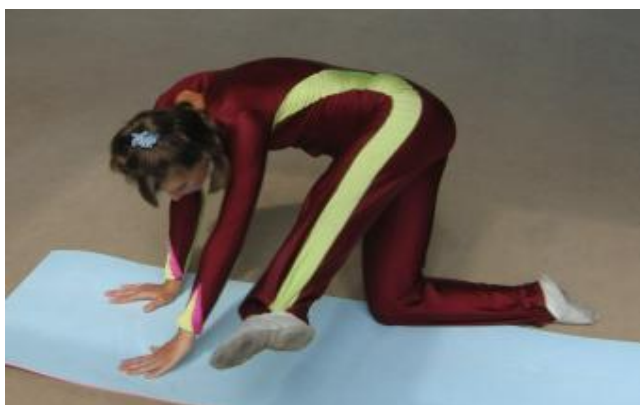


одновременно выгибая спину перенести ногу дугой влево и затем обратно тем же образом не касаясь ногой пола.

- *Упражнение 8.* Из и.п. вытянуть левую ногу вправо со встречным движением головы; на 1 рывок навстречу коленом левой ноги к левому уху,



на 2 назад,



на 3 встречный мах левой ногой и головой, на 4 назад. Желательно, чтобы нога не касалась пола.

Для похудения, упражнения 7 и 8 выполняются подряд без остановки. Необходимо стремиться, чтобы движения ноги вызывались усилиями, направленными от поясницы с максимально широкой амплитудой, в этом случае достигается существенная коррекция фигуры (особенно, бедер и талии) и значительный оздоровительный эффект.

Примечание: количество повторений каждого из упражнений зависит от степени готовности вашего организма. Т.е., первый раз можно попробовать выполнить каждое упражнение по 8 раз, если удастся легко – по 12 раз. И т.д. по 16, 18 и 21 раз.

Чтобы перейти к продолжению комплекса с другой ноги, выполним переходное (и самое полезное) упражнение для похудения и живота.

- *Упражнение 9.* И.п. - поза отдыха (фото 1). На счет 1-2 парные пружинистые движения таза вперед с максимальным отведением головы назад не сгибая рук и не перемещая коленей,



на 3-4 парные пружинящие движения в и.п., т.е. ягодиц к пяткам.

- *Упражнения 10 и 11.* Упражнения 7 и 8, но для правой ноги.
- *Упражнение 12.* То же упражнение, что и 9, но на каждый счет. Закончить в положении упора на руки с прогнутой спиной. Разведя колени в стороны, соединив стопы.



Стремиться соединить стопы с головой, сохраняя позу от 40 секунд до минуты.

- *Упражнения 13.* И.п. - финал упражнения 12. Согнуть руки и лечь на пол; усилием сгиба в тазобедренном суставе тянуть подбородок вдоль пола к коленям до полного выпрямления рук. Важно, чтобы перемещение выполнялось именно усилием тяги назад тазом, а не руками. Далее, слегка сгибая руки наползать грудью вперед вдоль пола; затем, выпрямляя руки прогнуться назад. Повторить 12 до 21 раза в зависимости от подготовленности. После этого 40-60 секунд покачиваться животом вниз - головой назад (фото из упражнения 9). Закончить в позе отдыха (фото 1), в которой оставаться 1-2 минуты до ощущения восстановления сил.

При успешном освоении этого комплекса упражнений он может быть усилен следующим образом: упражнение 6 выполняется без остановки вместе с упражнениями 7, 8, 9, 10 и 11, но со специфической особенностью: счет 1-2 повторяется от 8 до 21 раза без остановки, а затем выполняются упражнения 7 и 8 и далее переход на другую ногу. Отдых в уже привычной позе (фото1).