



Посмотрите на свою фигуру в зеркало. Наверняка, в первую же секунду вы машинально втянете живот. Да, расплывшаяся талия, складки на животе, заметное брюшко - это самые распространенные претензии к собственному телу.

Убрать живот не так легко как кажется, особенно если мужчина в возрасте. Дело здесь не только в лишнем весе. Зачастую причина в неправильном питании, плохой осанке, а главное - отсутствующие мышц брюшной стенки. Отсутствуют они потому, что в повседневном сидении и при ходьбе практически не задействуются.

Поэтому борьба с животом должна состоять из трех ключевых моментов: диета, выработка правильной осанки и силовые упражнения на пресс.

Программа питания

Прописная истина: потребление излишнего количества калорий, не важно, с какими продуктами они поступают в организм - с белками, жирами или углеводами, ведёт к увеличению жировой прослойки на животе. Цель - урезать свой рацион на 500 ккал в день

-

Исключите жидкие калории, то есть сладкие напитки - чай, кофе, лимонад, соки. Пейте чай без сахара, маложирное молоко.

-

Перестаньте есть чипсы, мороженое и еду из фаст-фуда.

-

Откажитесь от двух кусочков сыра, которые обычно кладете на бутерброд с маслом по утрам, и ваш рацион обеднеет на целых 226 калорий.

-

Если не в силах побороть тягу к сладкому по вечерам, вместо шоколадки или сдобной булочки приготовьте десерт из фруктов и маложирного йогурта. В нем всего 100 ккал.

-

Не забывайте об овощном супе: одна тарелка прекрасно утолит голод, а принесёт всего лишь 80 ккал.

Каков эффект от разных упражнений?

-

Работа ногами при неподвижном туловище - поднятие и опускание, сгибание и выпрямление, перекрестные, круговые движения - укрепляет нижний отдел мышц брюшного пресса. Трудимся над складками в районе талии и ниже.

-

Работа туловища при неподвижных ногах - поднятие, опускание, повороты торса и т. п. - укрепляет верхний отдел мышц брюшного пресса. Убираем выпуклость в районе желудка под ребрами.

-

Одновременная работа туловищем и ногами "включает" большинство мышц брюшного пресса. Эффективно, но на первых порах будет сложно.

-

Перекрестная работа туловищем и ногами нагружает косые мышцы живота, подтягивает боковые мышечные стенки брюшной полости, прорисовываем силуэт.

Секреты эффективных тренировок

-

Качайте пресс натошак. Не получая энергетической поддержки извне, организм будет вынужден сжигать подкожный жировой запас прессингуемой части тела.

-

Не повторяйте многократно легкие упражнения, это малоэффективно.

-

Результат будет лучше, если сделать 16 раз при полной нагрузке, чем 50 раз спустя рукава. Некоторые тренеры, впрочем, советуют себя щадить и делать упражнения в полсилы. Если вы тренируетесь просто для тонуса, то прислушайтесь. Но если вы настроены на результат, то нужно будет выкладываться на 100%.

-

Как показала практика, самый лучший метод тренировки пресса - это "гигантский сет" - когда упражнения делаются одно за другим, без остановки, в быстром темпе и с максимальным числом повторений. В конце этого "марафона" пресс должен просто гореть. Но к гигантскому сету нужно подходить постепенно.

-

Следите за правильностью дыхания. Принцип таков: при напряжении мышц - выдох, а при расслаблении вдох.

-

Как часто тренировать пресс? Как минимум три раза в неделю, максимум - дважды в день.

-

Хула-хуп или напольный крутящийся диск - хорошее дополнение к занятиям. Вы одновременно разрабатываете мышцы талии и поддерживаете подвижность спины. Это особенно важно для офисных "сидячих" работников.

Невидимая гимнастика

Если нет времени или силы воли на регулярные силовые упражнения, попробуйте заняться "скрытой" гимнастикой - дома на диване, на рабочем месте, в транспорте.

-

Медленно втягивайте живот на выдохе, на вдохе возвращайтесь в исходное положение. Подход - 15-20 раз. Занимайтесь по 5-10 минут в день.

-

В душе - делайте массаж струей прохладной воды - круговыми движениями по часовой стрелке.

-

В море или на речке - сцепите ладони горизонтально и водите ими вниз - вверх на расстоянии примерно 3-4 см от живота. Вы должны почувствовать, как подобие сильной волны касается живота. Это очень эффективный массаж для тонуса мышц.

-

В бассейне - прислонитесь прямой спиной к стенке бассейна и, придерживаясь руками за бортик, поочередно поднимайте к груди, согнутые в коленях ноги.

Независимо от того, делаете ли вы покупки или сидите у компьютера, следите за своей осанкой - держите голову и спину прямо. И вообще поставьте себе цель - жить со втянутым животом. Это не так уж нереально. Сначала надо будет постоянно за собой следить, но вскоре это войдет в привычку.

Источник: promising.ru

Тэги: [на](#) , [не](#) , [как](#) , [они](#) , [убрать](#) , [питания](#) , [моментов](#) , [живот](#) , [правильной](#) , [выработ](#)
[ка](#) , [дие](#)
[та](#) ,
[осанки](#)

[КЛЮЧЕВЫХ](#)

,

[программа](#)

,

[пресс](#)