

## Сидячий фитнес для живота

Эти упражнения совсем несложны и не займут много времени. Также они не требуют большой физической нагрузки, поэтому подходят для людей любого возраста, которые хотят сделать тело более упругим, а фигуру более стройной.

### Упражнение 1. Подъем коленей к груди



Упражнение укрепляет мышцы живота, помогает уменьшить жировые отложения, а также улучшает работу пищеварительной системы.

#### **Как выполнять:**

1. Сядьте на стул. Спина прямая, не опираемся на спинку стула.
2. Поставьте ноги на пол перед собой на ширине таза.

3. Держите спину прямо. Поднимите правое колено и подтяните его к груди. Живот в это время тянется к позвоночнику.
4. Положите руки на голень, чтобы лучше растянуть нижний пресс.
5. Сделайте 20–30 повторений, чередуя колени.

## Упражнение 2. Двойной подъем коленей



В этой позиции эффективно работают все группы мышц живота – как передние, так и боковые, причем с постепенной, бережной физической нагрузкой.

**Как выполнять:**

1. Сведите ноги вместе.
2. Обопритесь руками о стул.
3. Держа спину прямо, поднимите колени, приближая их к груди. Мышцы живота при этом должны напрягаться.
4. Верните ноги в исходное положение, но не позволяйте им касаться пола.
5. Сделайте 10–20 повторений.

### **Упражнение 3. Подъем коленей при наклоне туловища в сторону**



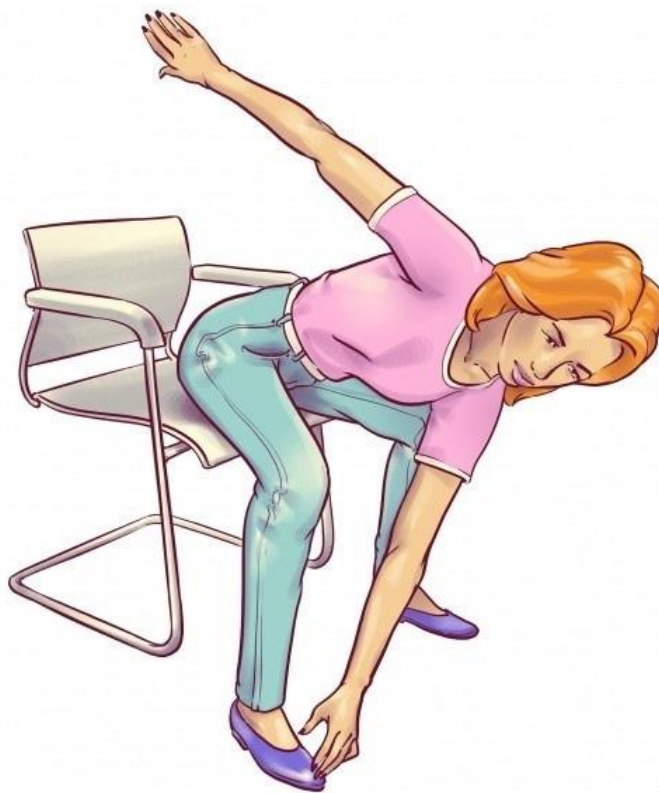
Упражнение способствует уменьшению объема талии за счет сокращения боковых мышц и уменьшения жировых отложений. При регулярном выполнении уходят жировые складки на боках.

#### **Как выполнять:**

1. Сядьте ближе к краю стула, спина прямая. Обопритесь руками о стул.
2. Наклоните туловище в сторону, опираясь на одну ягодицу.

3. Соедините ноги и поднимите колени к груди, как в упражнении 2.
4. Вернитесь в исходное положение. Повторите, наклоняясь в другую сторону.
5. Сделайте 10–20 повторений в каждую сторону.

## Упражнение 4. Касания пола



Упражнение обеспечивает нагрузку на боковые мышцы живота и мышцы бедер, помогает сжечь жировые отложения в этих областях.

### **Как выполнять:**

1. Поставьте ноги на пол.
2. Выпрямите руки в стороны на высоте плеч.

3. Поверните верхнюю часть туловища в правую сторону и наклонитесь вперед, касаясь правой рукой пальцев левой ноги. Задержитесь в этой позиции.
4. Выровняйтесь. Повторите движение, коснувшись пальцев правой ноги пальцами левой руки.
5. Повторите 20–30 раз, каждый раз меняя сторону поворота.

## Упражнение 5. Подъем туловища над стулом



Упражнение обеспечивает нагрузку практически на все мышцы туловища – спины, живота, а также плеч и бедер, помогает быстро сжечь жир и повысить тонус всех мышц. Для усиления нагрузки хорошо делать упражнение на кресле с подлокотниками, но оно должно быть без колес.

### Как выполнять:

1. Сядьте на стул и обопритесь руками о подлокотники.

2. Поднимите туловище, отрывая от стула бедра и ноги. В то же время используйте пресс, чтобы поднять колени к груди.
3. Продержитесь в этой позе хотя бы 15–20 секунд, затем медленно опуститесь и отдохните.
4. Повторите упражнение 4 раза.

## Упражнение 6. Колено к локтю



Это упражнение очень полезно для талии, оно заставляет работать боковые мышцы живота, в том числе и нижней его части. Постепенно уходят жировые складки «фартушек» внизу живота. Важно, чтобы при выполнении одно колено встречалось с противоположным локтем, при этом туловище немного поворачивалось.

### Как выполнять:

1. Сядьте на стул, спина прямая, не опирайтесь на спинку стула. Руки положите за голову.
2. Поднимите правое колено по направлению к груди, в это же время наклоняйте левый локоть в его сторону так, чтобы в итоге они коснулись друг друга.
3. Вернитесь в исходное положение. Повторите 15 раз.
4. Поменяйте колено и локоть, сделайте 15 повторений.
5. Таких упражнений лучше сделать 4 серии.

### Бонус: Упражнение для боковых мышц живота



Предыдущие 6 упражнений делаются сидя на стуле. Но мы предлагаем вам для большего эффекта встать и сделать еще одно, не отходя от того же стула. Польза этого упражнения

— укрепление ягодичных мышц и устранение жира на талии и животе, жировых «комочков» на бедрах.

**Как выполнять:**

1. Встаньте позади стула и обопритесь левой рукой о его спинку или подлокотник.
2. Правую руку поднимите над головой.
3. Поднятую руку медленно опускайте. В это же время поднимайте правую ногу так, чтобы рука коснулась пятки.
4. Вернитесь в исходное положение, повторите 10–15 раз.
5. Поменяйте руку и ногу, сделайте 10–15 повторов.
6. Сделайте 4 серии.

*Теперь дело за малым — включить эти упражнения в ежедневную тренировку, и результаты не заставят себя долго ждать. Особенно если параллельно с упражнениями ввести в практику здоровое питание и качественный отдых.*

(Источник: <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/6-uprazhnenij-na-stule-dlya-ploskogo-zhivota-za-3-nedeli-1569915/> © AdMe.ru)