Упражнение «Пантера». От возрастного свисающего живота и целлюлита на ногах. Уделяем 6 минут в день

Соблюдение несложной техники выполнения упражнения при регулярных занятиях каждый день поможет вам достичь ощутимых результатов уже через неделю выполнения упражнения:

1.Исходное положение: стоя на четвереньках, выпрямите спину, втяните живот, руки поставьте прямо под плечами, колени разместите под тазом. Стопы стоят на носках, изображайте пантеру, готовящуюся к прыжку.

2.Напрягайте корпус и поднимите колени на расстояние 5 см от пола.

3.Делайте движение в направлении вперед, одновременно правой рукой и левой ногой, на несколько сантиметров.

4.Колени держите поднятыми над полом, вернитесь в прежнее положение и повторите движение правой ногой и левой рукой.

5.Чередуйте действия на протяжении 60 секунд, держа пресс в напряжении.

6.Расслабьте мышцы и потянитесь, выпрямляя руки, поднимая таз вверх и растягивая мышцы пресса.

Если у вас не вызывает затруднение выполнение упражнения, постарайтесь опустить локти как можно ниже, ближе к полу. Сложность ваших действий увеличится, но при этом будет лучше эффект.

Завтрак каждый день одинаковый – яйцо, яблоко, чашка кофе, гренка. Меню обедов и ужинов на каждый день диеты:

1 день. На обед стакан молока, гренка, 75 грамм творога. На ужин яичница из двух яиц, овощной салат или рагу из овощей на пару, одно яблоко.

2 день. Обед из 250 грамм отварной курицы, капустно-морковного салата и гренки. Ужин из стакана молока, гренки и 75 грамм творога.

3 день. Довольно сытный обед из двух вареных яиц, кусочка ветчины, гренки и овощного салата. На ужин кусок курицы, яблоко и стакан молока.

4 день. На обед кусок рыбы на пару, салат из капусты, чай с гренкой.На ужин кусочек отварной говядины, стакан молока, листовая зелень, яблоко.

5 день. На обед кусочек рыбы и овощной салат, на ужин кусочек вареного мяса, яблоко и стакан молока.

6 день. На обед кусок вареной курицы, 100 грамм отварного бурого риса, листовая зелень, зеленое яблоко. На ужин отварное яйцо, гренка и яблоко.

7 день. Обед из салата с картофелем, куриной печени и шпината, ужин из овощного салата, яйца, кусочка ветчины.

.Лежа на спине, подложите руки под ягодицы, размещая их ладонями вниз.

2.Отрывайте плечи от пола в замедленном режиме и приподнимите ноги на 30 см над поверхностью пола, сильно вытягивая вперед носки. Следите за тем, чтобы живот и ноги были напряжены.

3.Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем скрещивайте попеременно ноги, напрягая все мышцы. Движения ног должны быть резкими и быстрыми.

4.Выполнив 20 подходов, опустите ноги и хорошо потянитесь, вытягивая мышцы.

Количество повторений достигает 60 раз, их нужно разделить на три подхода по 20 раз в каждом. После месяца регулярных занятий вы заметите уменьшение объема талии и живота, стройность ног и исчезновение признаков целлюлита.