



## Упражнения для похудения живота и боков: топ-70 вариантов для дома

Как же не смешно порой шутит собственное тело. Вот вы начали правильно питаться, вроде и спортом занимаетесь, а треклятый надувной круг с живота и боков все никак не выходит убрать, он так и выпирает из одежды. Обидно, правда? Сразу возникает вопрос «Что я делаю не так и как убрать лишний вес?».

[Росстат провел опрос населения России в 2018 году](#) и выяснил, что 50% жителей страны предрасположены к лишнему весу, при этом 46% мужчин и 34% женщин страдают от избыточного веса. Но одно дело — общий лишний вес по всему телу, совсем другое, когда предательский жирок отложился и прижился только в одной определенной зоне — на боках и животе. И убрать его довольно сложно.

Комплексная работа над собой, то есть правильное питание и занятия спортом — это важно, несомненно. Но иногда во время физических упражнений нужно сделать акцент именно на проблемную зону. Вот почему мы собрали для вас 70 эффективных упражнений для того, чтобы убрать жир с живота и боков, которые при регулярных занятиях смогут избавить от лишних складок в этих частях тела.

## Почему жир откладывается на животе и боках?



Вы слышали про язык тела? С его помощью по движениям и мимике можно буквально «читать» собеседника. А еще [лишние килограммы в разных частях](#) тела могут рассказать все о вашем здоровье — ментальном и физическом. Все это сводится к тому, что, если у вас есть жировые отложения в области боков и живота, сперва стоит поискать их первопричину, чтобы успешно убрать все лишнее с боков и живота.

Как бы вы не недолюбливали жирок, важно знать, что наше тело гармонично и идеально продумано с точки зрения природы. Нет ничего лишнего и ненужного, даже жир полезен организму, так что убрать его полностью никогда и ни у кого не получится. Он защищает внутренние органы от повреждений, помогает регулировать температуру тела, копит энергию. Но одно дело — просто наличие этой ткани в организме, совсем другое — ее избыток, который нужно убрать. Так почему же жир вообще решает, что ему стоит отложиться на боках и на животе?

Для этого есть как минимум 5 причин:

- предрасположенность к полноте;
- гормоны;
- отсутствие физической активности;
- возраст;
- неправильное питание.



**Предрасположенность** закладывается генетически в ДНК человека, передается от мамы и папы ребенку. Очень часто говорят, что для того, чтобы увидеть себя в будущем, девушкам стоит посмотреть на маму, парням — на папу. На самом деле, нет 100% гарантии, что ребенок унаследует полноту родителей, но есть 80% вероятность этого. В таком случае говорят: «Вы склонны к полноте».

**Гормоны** в нашем организме играют очень важную роль. Именно они связывают между собой все ткани и органы, влияют на обмен веществ и на физиологию человека в целом. Конкретно за жировые отложения в теле отвечают инсулин, который перегоняет глюкозу, лептин, который помогает испытывать сытость, эстроген (или женский гормон) и грелин, который сообщает в мозг, что желудок пора наполнить. Сбой или неправильная работа любого из этих гормонов может привести к набору лишнего веса.

**Активный образ жизни** — это залог не только стройного и красивого тела, но и здоровья. При недостаточной активности на протяжении дня мышцы расслабляются, нет тонуса в теле. А если максимальная активность за всю неделю или даже месяц — это дорога от кофейного аппарата к стулу, то мышечные ткани и вовсе не напрягаются. Причем, дело не только в избытке веса, к которому такая жизнь приводит. Ведь даже худой человек без физических нагрузок будет выглядеть дрябло.

**Возраст** значит для человеческого организма очень многое. Речь даже не о старении, а о том, что каждому возрастному периоду свойственны определенные изменения внутри тела. Женщины особо остро чувствуют их после менопаузы. После 30 лет метаболические процессы в организме замедляются, переваривание пищи становится уже не таким быстрым, как десять лет назад.

**Питание** — важный ежедневный процесс, без которого у организма попросту не было бы сил что-либо делать. Но это не означает, что употреблять в пищу можно все, что угодно. Нельзя недоедать и переедать. Например, знаете к чему могут привести пресловутые диеты и голодания? Ваш организм решит, что впереди голодные времена, и жир на боках, животе и по всему телу начнет накапливаться с удвоенной силой, чтобы вы смогли пережить этот период. Это защитный механизм, доставшийся нам в наследство еще от первобытных людей. Так что если речь идет о питании, то перед этим словом обязательно должно стоять прилагательное «здоровое». Кстати, у нас для вас есть пример [меню на неделю для похудения](#).

Это основные причины, по которым жир откладывается на боках и животе. Но они не единственные, не думайте. Очень часто нужно индивидуально рассматривать каждый случай полноты, чтобы правильно подобрать полную программу похудения.

### Опрос

**Вопрос:** Как вы считаете, ваше питание сбалансированное?

### Варианты ответа:

1. Да, я тщательно считаю суточную норму килокалорий и питаюсь по меню.
2. Да, я стараюсь употреблять полезную пищу, но не против быстрых перекусов раз в неделю.
3. Я ем крупы — это считается?
4. Мне сложно отказаться себе в фастфуде или пачке чипсов хотя бы пару раз в неделю.
5. Мне нравится есть то, что хочется в данный момент, вне зависимости от того полезно это или нет.

## Реально ли убрать жир только области живота и боков?



Да, и многие люди с этим успешно справляются. Важно уяснить одну вещь — этого не сделать без усилий и комплексного подхода. Например, не будет результата, если вы вечерами после работы загоняете себя в спортзале, а вернувшись домой в десять вечера, устраиваете плотный ужин с хлебом и конфетами под чай. Так жир не убирается, а только накапливается. Но питания и спорта будет недостаточно, чтобы убрать из тела лишние килограммы.

Что делать, чтобы убрать жир в области живота и боков:

- сбалансированно питаться;
- вести активный образ жизни;
- спать минимум 7 часов в сутки, соблюдать режим засыпания и подъема;
- избавиться от стрессов в ежедневной рутине насколько это возможно;
- пить 2 литра воды в сутки;
- держать осанку ровно;
- [не терять мотивацию в борьбе с лишними килограммами.](#)

Стоит больше ходить, бегать, заниматься тренировками кардио. Движение станет тем самым криптонитом для жирка на боках и животе. Можно также заняться определенным видом спорта в качестве хобби. Подойдут плавание или велоспорт. Полезно и интересно, так почему бы нет?

Если лишний вес обусловлен проблемами со здоровьем, то не стоит затягивать консультацию с врачами. В этом случае убрать его можно будет после комплексного обследования.

Что нельзя делать, пытаясь убрать жир в области живота и боков:

- сидеть на диетах;
- пить таблетки или фиточаи, которые обещают стройную талию в мгновение ока;
- избавляться от чувства голода при помощи курения;
- исключать из пищи продукты с полезными жирами;
- отказываться от белка — мяса, яиц.

Все это — общие рекомендации при похудении, но чтобы закрепить положительный эффект от них, нужно обязательно делать упор на физические упражнения, при которых активно работают косые и прямые мышцы живота, бока.

## Питание при похудении в животе и боках



Правильное питание — это основа, фундамент похудения. Некая точка отсчета, с которой начинается процесс убирания лишнего жира и избавления от лишнего веса. Без него прогресса в области живота и боков попросту не будет. У правильного питания есть основные принципы, и вот как они выглядят тезисно:

- есть нужно малыми порциями, но чаще — в день прием пищи должен происходить примерно 5-6 раз с промежутком в 2-3 часа, благодаря этому усвоение происходит лучше, а чувство голода не успевает наступить;

- нужно заняться уменьшением, а лучше вовсе исключить быстрые углеводы из рациона — хлеб, конфеты, булочки дают ощущение сытости, но насыщают организм лишними калориями, которые очень долго и плохо усваиваются, это приводит к появлению жира и целлюлита на животе и боках;
- нужно подсчитывать количество нутриентов в пище за сутки — важно вести учет углеводов, белков, жиров, микроэлементов и витаминов, потребляемых в течение дня;
- плотно завтракать, легко ужинать — обмен веществ лучше всего работает после пробуждения, а ближе к ночи он сильно замедляется, поэтому плотный ужин попросту может не успеть перевариться и усвоиться в организме до того, как вы ляжете спать.

В основе правильного питания — баланс веществ, которые попадают в организм. Вот почему белки, жиры и углеводы так важны для вас. Белки отвечают за рост и развитие мышечной массы, жиры — за работу нервной и сердечно-сосудистой системы, углеводы же насыщают тело такой необходимой энергией.

При похудении в области живота и боков на каждый нутриент есть своя норма суточного потребления.

Нутриент	Норма потребления	Процентное соотношение калорийности
Белок	1 грамм на 1 килограмм массы тела	15% от общего потребления в сутки
Жиры	1,1 грамм на 1 килограмм массы тела	30% от общего потребления в сутки
Углеводы	4-8 грамм на 1 килограмм массы тела	55% от общего потребления в сутки

Учтите, что если есть рекомендации врача по питанию из-за показателей здоровья, то придерживаться нужно именно их, а не общих норм. В таком случае стоит и внимательнее относиться и к программе тренировок, чтобы не навредить собственному организму, когда стараетесь убрать жир в боках и животе.

Для расчета суточной калорийности, которую нужно потреблять, чтобы похудеть в области живота и в боках, применяется специальная формула.

Для женщин:

$$\text{Дневная норма} = ((\text{вес} \times 10) + (\text{рост} \times 6,25) - (\text{возраст} \times 5) - 161) \times \text{коэффициент А}$$

Для мужчин:

$$\text{Дневная норма} = ((\text{вес} \times 10) + (\text{рост} \times 6,25) - (\text{возраст} \times 5) + 5) \times \text{коэффициент А}$$

В формуле понятие «Коэффициент А» означает физическую нагрузку в течение дня. Нужно подставить вместо него один из этих показателей:

- 1,2 — минимальная;
- 1,38 — несложные тренировки 3 дня в неделю;
- 1,46 — несложные тренировки 5 раз в неделю;
- 1,55 — усиленные тренировки 5 раз в неделю;
- 1,64 — ежедневные тренировки;
- 1,73 — усиленные тренировки ежедневно или дважды в день;
- 1,9 — ежедневные физические нагрузки в зале и на работе.

В ежедневный рацион обязательно должны быть включены свежие овощи и фрукты, мясо, крупы, рыба. Про жареную пищу стоит забыть, готовить нужно на пару, тушить и пассеровать. Если составить собственное правильное меню для похудения в боках и животе, то результат не заставит себя ждать уже в первый месяц. Да, это довольно сложно, ведь нужен самоконтроль, но нет ничего невозможного при должной мотивации.

## 70 эффективных упражнений для похудения в животе и боках в домашних условиях



Если питание — это фундамент для похудения в боках и животе, то упражнения — это опоры и стены, без которых не получится обустроить красивый интерьер. Они помогают дать целенаправленную физическую нагрузку на нужные мышечные ткани, ускоряют рассасывание жиров в организме. Хорошая новость — для этого не обязательно уже сейчас покупать абонемент в спортзал. Мы знаем целых 70 упражнений на мышцы живота и на бока, которые можно выполнять в домашних условиях без сторонней помощи.



## Разновидности планки для живота и боков



### 1. «Классическая планка» — 15 секунд

Самое эффективное и популярное при похудении, которое помогает убрать жир. Согните в коленях руки и уприте их в пол, руки расставьте на уровне плеч, а ладони — параллельно друг другу. Ноги должны быть полностью прямыми, стоять на носочках. Поза должна быть ровной, без прогибов и выпираний, ягодицы не «смотрят» вверх.

### 2. «Планка в движении» — по 10 подходов

Встаньте в классическую планку, но при этом ноги нужно начать сгибать в коленях, чтобы по очереди подтягивать их у груди.

### 3. «Махи руками» — по 10 подходов

Займите положение как в классической планке. По очереди отодвигайте руки в бок, вытягивайте их при этом прямо.

### 4. «Скручивание таза» — по 10 подходов

Встаньте в обычную планку, затем, удерживая себя на весу, опускайте корпус таза по очереди в левую и в правую стороны.

### 5. «Разводка ног» — по 10 подходов

Встаньте в обычную планку, но упирайтесь в пол или локтями, или прямыми руками — выбирайте позицию, которая будет проще для первых попыток. Ноги сведите вместе, а затем, слегка подпрыгивая, разведите в разные стороны. Вернитесь обратно в исходное положение. Повторите 10 раз.

6. «Паучок» — по 15 подходов

Встаньте в простую планку, но кисти сцепите перед собой в замок. По очереди сгибайте в области колен ноги, стараясь дотянуться ими максимально близко к плечу.

7. «Потрогай плечи» — по 10 подходов

Из классической планки приподнимитесь на прямых руках. Поочередно отрывайте от пола ладони и касайтесь ими плеч, наискосок.

8. «Прыжок в сторону» — по 10 подходов

Займите то же изначальное положение, что и в предыдущий раз, ноги плотно сомкните. Одним прыжком, не разъединяя ноги, отведите корпус вправо, затем влево.

9. «Прыжок» — по 20 подходов

Встаньте в планку на прямых руках, ноги при этом расположите на ширине плеч. Одним прыжком одновременно переместите стопы ближе к рукам. Ягодицы при каждом прыжке приподнимаются выше.

10. Упражнение «Боковая планка» — по 10 секунд

Занять положение классической планки, затем аккуратно перенести вес на правое предплечье и правое бедро, то есть оказаться на боку. Левая рука упирается в бок. Затем бедро нужно оторвать от пола и замереть в позе. То же самое повторить на левую сторону. Первое время можно просто замирать в позе, затем стоит усложнить задачу и начать опускать и поднимать таз.

11. Упражнение «Звезда в планке» — по 10 подходов

Встать в боковую планку, одновременно поднимать вверх левые руку и ногу. По возможности, затем повторить на левую сторону.

12. Упражнение «Круги в боковой планке» — по 10 подходов

Занять положение боковой планки, но ногу, на которую идет упор, согнуть в колене. Вторую ногу поднять, выпрямить. Делать круговые движения поднятой ногой. Повторить на вторую сторону.

13. Упражнение «Скручивание в боковой планке» — по 15 подходов

Встать в позу боковой планки на правую сторону. Левую руку выпрямить над головой. Коленом левой ноги и локтем левой руки тянуться друг другу навстречу. Затем перевернуться на левую сторону и повторить тоже самое.

#### 14. Упражнение «Динамическая боковая планка» — по 10 подходов

Упор правой прямой рукой в пол на боку. Правая нога удерживает вес не на носочках, а на стопе. Левая рука выпрямлена вверх. Нужно начать опускать левую руку вниз под живот, не касаясь пола, и разворачивать в то же время весь корпус на ногах. Затем вернуть и руку, и корпус в исходное положение. Аналогично повторить на левую сторону.

При выполнении любого упражнения из разновидности планки в первую очередь нужно напрягать живот, так мышцы пресса и боков прокачиваются эффективнее.

#### Упражнения от пола для живота и боков



#### 1. Упражнение «45 градусов» — по 15 подходов

Быстро убирает жир с живота. Из положения лежа на спине нужно поднять прямые ноги под углом в 45 градусов. Руки убрать за голову, приподнять лопатки и голову. Сгибая ноги в коленях тянуться ими до груди поочередно или вместе. Колени при этом нужно обхватывать ладонями. Затем нужно вернуться в исходное положение.

#### 2. Упражнение «Скручивание локтями к коленям» — по 15 подходов

Лечь на спину прямо, руки убрать за голову. Поднимая каждую ногу, согнутую в колене, по очереди, тянуться к ней локтем другой руки: левой к правому колену, правой к левому.

#### 3. Упражнение «Ножницы» — по 20 подходов

Лечь на спину, выпрямившись. Руки расположить вдоль туловища. Приподнять ноги над полом на несколько сантиметров и начать скрещивать их между собой. Поясница при этом должна быть плотно прижата к полу.

4. Упражнение «Прямые ноги в подъеме» — по 20 подходов

Лечь на спину, руки выпрямить над головой. Не отрывая поясницу и ягодицы от пола, начать поднимать прижатые друг к другу выпрямленные ноги перпендикулярно корпусу. Опускать ноги, стараясь не прикасаться пятками к полу. Поднимать на выдохе, опускать на вдохе.

5. Упражнение «Ноги вниз» — по 20 подходов

Из положения лежа приподнять ноги над полом на 20-30 сантиметров. Руки убрать за голову. По очереди начать опускать ноги вниз, не касаясь при этом пятками пола.

6. Упражнение «Ноги вверх» — по 10 подходов

Занять положение, аналогичное предыдущему, только в этот раз каждую ногу нужно не опускать, а поднимать еще выше.

7. Упражнение «Мостик» — 20 секунд

Лечь на спину, убрав ладони рук за голову. Стопами упереться в пол, и распределив вес на них и на ладони, подняться вверх, изображая мостик над рекой. В более легком варианте можно упереться в пол локтями и приподнимать только нижнюю часть корпуса.

8. Упражнение «Струна» — по 20 подходов

Поможет убрать жир с живота за неделю. В положении лежа нужно убрать руки за голову. Расслабить ноги, напрячь живот. Оторвать лопатки от пола, не задействуя при этом поясницу и ягодицы — они должны оставаться на месте. Потянуться вперед, затем опуститься в исходное положение.

9. Упражнение «Согнутые на весу колени» — по 15 подходов

Лечь на пол, ноги согнуть в коленях. Руки должны быть выпрямлены. Одновременно навстречу друг другу начать поднимать ноги и верхний корпус.

10. Упражнение «Велосипед» — 30 подходов

В положении лежа приподняться на локтях. Обе ноги приподнять над полом и начать двигать ими, имитируя движения на велосипеде.

11. Упражнение «Лежачие наклоны вбок» — по 10 подходов

Лечь на пол, руки вдоль туловища. На несколько сантиметров оторвать лопатки от пола и начать движения вправо и влево. Поясница и ягодицы при этом должны плотно прилегать к поверхности. Помогает быстро убрать жир с живота.

12. Упражнение «Наклоны в бок с согнутыми коленями» — по 10 подходов

Упражнение, аналогичное предыдущему, с той разницей, что ноги должны быть при этом согнуты в коленях.

13. Упражнение «В заплыве» — по 20 подходов

Лечь на живот, ноги прямые, руки вытянуты вперед, вдоль головы. Одновременно поднять правую руку и левую ногу, затем левую руку и правую ногу. Постараться делать это медленно.

14. Упражнение «Супермен» — 20 подходов

Помогает убрать жирок с живота и боков и легко выполняется в любом возрасте. Занять то же исходное положение, что и в предыдущем упражнении, только в этот раз над полом нужно одновременно поднимать и руки, и ноги.

15. Упражнение «Повороты сидя» — по 15 подходов

Лечь на спину. Поднять над полом корпус и согнутые в коленях ноги, руки сцеплены в замок на груди. Ноги остаются на месте, корпус при этом нужно поворачивать сперва вправо, затем влево.

16. Упражнение «Руки к ногам» — по 15 подходов

Лечь на спину и поднять ноги под углом в 90 градусов. Задержаться в таком положении, затем начать тянуть руки к стопам, отрывая лопатки от пола.

17. Упражнение «Прикоснуться к ногам» — по 10 подходов

Занять аналогичное предыдущему исходное положение, но руки развести в стороны. Затем по очереди тянуть их к носочкам, отрываясь при этом лопатками от пола.

18. Упражнение «Обратные скручивания» — по 15 подходов

Занять положение лежа, руки расслабленно лежат вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и поднимать их вверх, стараясь подтянуть колени ближе к лицу. При этом нужно отрывать ягодицы и поясницу от пола. Отличное упражнение, чтобы быстро убрать жирок с живота.

19. Упражнение «Поджимания ног сидя» — по 20 подходов

Сесть на пол, вес перенести на руки. Ноги согнуть в коленях, и начать поднимать их ближе к груди. Опуская их вниз, стараться не касаться пола.

20. Упражнение «Скручивания сидя» — по 15 подходов

Занять предыдущее исходное положение, только стопы при этом должны быть плотно прижаты к полу. Руки скрестить на груди, живот напрячь. Поворачивать корпус в правую и левую стороны.

### 21. Упражнение «Дельфин» — по 15 подходов

Лечь на пол. Ноги прямые, приподнятые над полом на 10-20 сантиметров. Руки вытянуты перед собой. Нужно приподнимать голову и лопатки над полом, как бы пытаясь дотянуться пальцами рук до стоп. Опустить верх обратно. Выглядит поза забавно, но отлично помогает убрать лишнее с живота.

### 22. Упражнение «Гимнастка» — по 12 подходов

Выполняется из положения лежа. Ноги и лопатки с головой оторвать от пола на несколько сантиметров. Носочки вытянуты. Руки сцепить в замке на затылке. Левую ногу с вытянутым носочком согнуть в колене и подтянуть к груди. Корпусом при этом повернуться в левую сторону. Повторить с правой ногой.

### 23. Упражнение «Разведение ног» — по 20 подходов

Лечь на спину, ноги приподнять на несколько сантиметров над полом. Развести их в стороны, свести обратно вместе. Руки при этом убрать за голову.

### Упражнения из положения стоя для живота и боков



### 1. «Вакуум» — 5 подходов

Самое лучшее, чтобы убрать жир с живота. Занять прямое положение стоя, ноги слегка раздвинуть. Руки упереть в бока. Немного ссутулиться в спине. Расслабиться на вдохе, на выдохе — максимально возможно втянуть мышцы живота. Задержаться. Выдохнуть секунд через 15.

2. «Комбо-прыжок» — 10 подходов

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки вытянуты перед собой. Подпрыгнуть вверх, сразу же опуститься вниз — в положение планки на прямых руках. Из планки прыжком вернуться в исходное положение. Выполнять в активном темпе.

3. «Наклоны вбок» — по 10 подходов

Выпрямиться стоя, руки расслаблены вдоль туловища, ноги на ширине плеч. Наклониться вправо, стараясь дотянуться пальцами как можно ниже. Подняться, наклониться влево. Одно из самых простых упражнение, чтобы убрать жирок с живота.

4. «Супергеройское приземление» — по 10 подходов

Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Руки согнуть в локтях перед собой. Левую ногу в колене подтянуть к правому локтю, затем опустить ее в бок, сгибаясь. Правая нога в этот момент должна переместиться за левую, руками можно упираться в пол. Поза будет чем-то напоминать движения бегуна на коньках. То же самое сделать и на другую сторону.

5. «Руки в сторону в полуприседе» — 15 подходов

Делать сложно, но если хотите убрать жир с живота, то стоит попробовать. Слегка присесть, согнув ноги в коленях. Руки согнуты в локтях перед лицом. В прыжке одновременно развести в стороны и ноги, и руки. Вернуться обратно. Повторить 15 раз.

6. «Локти к коленям» — по 15 подходов

Встать прямо, руки поднять вверх. Поочередно поднимать к груди согнутые в коленях ноги, опускать при этом к ним локти.

7. «Колено к груди» — по 15 подходов

То же упражнение, только руки нужно согнуть перед собой как за партой и держать их прямо. Делать нетрудно, а вот убрать жирок с живота легко.

8. «Выпады с подъемом рук» — по 20 подходов

Встать прямо, руки держать перед собой. Левую ногу в полуприседе отвести назад, поднимая при этом руки вверх. Нога упирается в пол носочком. Вернуться обратно, сделать тоже самое на правую ногу.

9. «Вертикальная складка» — по 20 подходов

Ноги на ширине плеч, руки подняты над головой. Одновременно поднимать ногу вперед, опуская при этом руки, стараться дотронуться пальцами до носочка.

10. «Удары воздуха в бок» — по 10 подходов

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях как у боксера. Левую ногу резко поднимите в воздух в бок, сделав мах. Повторите с правой ногой. Представьте, что пинаете сам жирок, который хотите убрать с живота.

11. «Удары воздуха перед собой» — по 10 подходов

Аналогичное предыдущему упражнению, только ноги при этом нужно поднимать не в сторону, а вперед, перед собой.

## На четвереньках для живота и боков



1. «Альпинист» — по 20 подходов

Встать на четвереньки, упереть прямые руки в пол. Быстрыми движениями начать поджимать колени к груди, имитируя взбирание на гору.

2. «Одновременные подъемы» — по 15 подходов

Встать в коленно-локтевую позицию. Одновременно поднять левую ногу и выпрямить левую руку перед собой. Опустить обратно. Повторить на правую сторону.

3. «Одновременные махи» — по 15 подходов

Упражнение, аналогичное предыдущему, только поднимать руки и ноги нужно в бок.

4. «Кошка» — 20 подходов



Встать на четвереньки, сперва выгибая позвоночник вверх, затем прогибая его вниз.

5. «Твистер» — по 15 подходов

Встать в коленно-локтевую позицию. Левую ногу отвести в сторону, затем согнуть в колене и подтянуть к правому локтю. Повторить на вторую ногу.

6. «Лягушка» — по 10 подходов

В положении на четвереньках сгибать по очереди ноги в коленях сбоку, стараясь подтянуть их как можно выше.

7. «Круговые вращения ногой» — по 10 подходов

Встать на четвереньки, левую ногу отвести вбок. Круговыми движениями покрутить ее. Повторить на правую ногу.

8. «Прыжки с поднятым тазом» — по 15 подходов

Упереть прямые руки и носочки в пол, ноги на ширине плеч. Приподнять таз. Поочередно подпрыгивать и отводить ноги сперва в правую сторону, затем в левую. Отлично убирает жирок.

## Кардио для живота и боков



1. «Бег на месте» — минута

Согнуть руки в локтях, ноги на ширине плеч. Начать бежать, не двигаясь при этом с места.

2. «Пинок под ягодицу» — минута

Аналогично предыдущему, только во время бега нужно стараться дотянуться пятками до ягодиц.

3. «Подъем колен» — минута

Тот же бег на месте, только во время него ноги нужно сгибать в коленях и подтягивать к груди.

4. «Бег победителя» — по 30 подходов

Во время обычного бега на месте поднять руки вверх, и на каждое движение ног опускать их по очереди вниз, сгибая в локтях.

5. «На лыжах» — минута

Подтягивая колени к груди, как в предыдущем упражнении, нужно двигать руками так, будто в них лыжные палки.

6. «Бокс» — минута

Стоя на месте, нужно начать имитировать боксерские выпады руками. Помогает убрать лишний вес и жир, почувствовать себя настоящим спортсменом.

7. «Бег и бокс» — минута

Делать те же движения, только во время бега на месте.

8. «Прыжки со скакалкой» — 30 подходов

В обычном прыжке имитировать движения скакалки.

9. «Прыжки в приседе» — 20 подходов

Из положения стоя руки убрать за голову и присесть, а затем подпрыгнуть.

10. «Простой прыжок» — 20 подходов

Руки упереть в бока, ноги на ширине плеч. Во время прыжка разводить в стороны ноги.

11. «Прыжки в виде буквы Х» — 20 подходов

Помогает эффективно убрать лишний вес. Делать упражнение как и предыдущее, только во время него поднимать еще и руки.

12. «Прыжок-хлопок» — 20 подходов

В прыжке ноги нужно разводить в бок, а руки — перед собой и в стороны, при этом хлопая в ладоши.

13. «Прыжок-звездочка» — 20 подходов

Выполняется как и прыжок X, но при этом нужно выполнять полуприсед. Задача усложняется, но такие движения помогут убрать лишний вес и жирок.

14. «Прыжок сумоиста» — 10 подходов

Прыгать нужно, как и в предыдущем упражнении, только опускать руки при этом к полу и приседать.

15. «Прыжки в сторону» — 15 подходов

Прыжок выполняется с сомкнутыми вместе ногами — сперва влево, затем вправо. Руки при этом должны разводиться в стороны.

### Комплекс упражнений для живота и боков в домашних условиях



Конечно же, делать все 70 упражнений за раз не нужно. Достаточно подобрать личную схему и действовать по ней. Лучше всего будет выполнять комплекс с утра и вечером, но если у вас есть возможность только на одну тренировку в день, то лучше предпочтите вечернюю. Утром можно обойтись и простой зарядкой.

Предлагаем 3 варианта простой тренировки с этими упражнениями на бока и живот. Перерывы между ними составляют от 30 секунд до минуты в зависимости от вашего самочувствия. Выполняется все достаточно просто в домашних условиях.

Вариант 1:

- «Бег на месте»;
- перерыв;
- «Классическая планка»;
- перерыв;
- «45 градусов»;
- перерыв;
- «Вакуум»;
- перерыв;
- «Одновременные подъемы».

Вариант 2:

- «Прыжки в виде буквы Х»;
- перерыв;
- «Скручивание таза»;
- перерыв;
- «Ножницы»;
- перерыв;
- «Одновременные махи»;
- перерыв;
- «Комбо-прыжок».

Вариант 3:

- «Бег победителя»;
- перерыв;
- «Боковая планка»;
- перерыв;
- «Ноги вниз»;
- перерыв;
- «Локти к коленям»;
- перерыв;
- «Прыжки с поднятым тазом».

В первую неделю делайте то количество подходов, которое указано в упражнениях, со второй недели нагрузку нужно начать увеличивать на 5-10 подходов. Постепенно нужно увеличить и само количество упражнений в программе тренировки. Если вы начали с пяти, то к третьей неделе перейдите к 7-10 упражнениям за один раз.

## Кому нельзя выполнять упражнения для живота и боков?



Физические упражнения — это нагрузка на организм. Она полезна, причем даже не обязательно при похудении в боках и животе. Даже стройному человеку с малоподвижным образом жизни нужно как минимум раз в день делать зарядку, больше ходить и бегать. Это тонизирует, помогает мышцам не дрябнуть, поддерживает энергию в теле. Но всем ли разрешены физические нагрузки?

В основном, да, исключая тяжелобольных. Вопрос в степени сложности и активности. Существуют противопоказания, при которых выполнять тяжелые физические нагрузки не рекомендовано по состоянию здоровья, и с ними нужно ознакомиться заранее, чтобы не навредить собственному организму при похудении в боках и животе. Стремление — это хорошо, но оно должно быть рациональным.

Противопоказания, при которых нельзя давать сильные нагрузки на организм:

- инфекционные и вирусные заболевания;
- хронические болезни при обострении;
- болезни нервной системы;
- порок сердца;
- ревматизм;
- гипертоническая и ишемическая болезнь сердца;
- болезни легких — туберкулез, пневмония, бронхит, астма;
- перенесенные инфаркт или инсульт;
- язва желудка;
- болезни суставов;

- восстановительный период после операции;
- грыжа и геморрой.

Как видите, список внушительный, при этом он даже не полный. Существуют сотни болезней, при которых лучше ограничить физические нагрузки на тело или сделать их минимальными. В этом вопросе нет место шуткам или пренебрежению. Если есть хотя бы одно заболевание, которое может усугубиться из-за занятий спортом, то в первую очередь нужно пройти консультацию с врачом, который сможет сказать какой процент нагрузок допустим лично для вас.

Похудение в боках и животе должно быть здоровым, а не приводить к непоправимым последствиям.

## Как часто нужно тренироваться для похудения в животе и боках?



Конечно, многое для ответа на этот вопрос будет зависеть от индивидуальных показателей: веса, возраста, наличия противопоказаний. Но есть обобщенные нормы для среднестатистического человека, который хочет похудеть в области живота и боков.

Так, активные тренировки должны занимать минимум 3 дня в неделю, например: понедельник, среда и пятница. При этом тренировка должна быть интенсивной, но не перегруженной. Не нужно загонять себя до седьмого пота в первый же день — на следующий вы попросту не сможете встать с кровати, а это уже не похудение, а издевательство.

Помимо занятий в зале или на дому, каждый день нужно начинать с легкой зарядки, которая поможет тонизировать мышечные ткани и зарядит бодростью до вечера. Так что лучше отложить чашку горячего кофе с утра и включить любое видео простой пятиминутной разминки.

Заметный результат можно будет увидеть уже в первый месяц, при условии, что соблюдаются:

- основы правильного питания;
- режим сна;
- водный баланс организма;
- регулярные тренировки.

Не стоит пренебрегать ни одним из этих пунктов, если есть желание убрать лишний жир с живота и боков надолго или даже навсегда. Вы согласны, что только комплексный подход к похудению поможет сбросить лишние килограммы? Поделитесь своим мнением в комментариях.