



Тонкая талия в кратчайшие сроки: лучшие упражнения

Красивая талия — это проще, чем вы думаете!

Иметь изящные изгибы тела — этого желает каждая женщина! И воплотить желаемое в жизнь совсем несложно, ведь существует немало эффективных упражнений, позволяющих добиться лучших результатов. Тонкая талия? Легко! Рассказываем о том, как тренироваться, чтобы получить талию вашей мечты.

Несколько слов о комплексном подходе

Регулярные упражнения – отличный способ добиться красивой талии. Но чтобы получить максимум эффекта, только ими не обойтись! Важно понимать, что так называемого «зонального» похудения не бывает — постройнеть частично невозможно. Именно поэтому, чтобы талия стала более стройной, необходимо

тренировать все группы мышц и, что особенно важно, сбалансировано питаться – ведь от питания зависит 80% успеха! Только если тратить больше калорий, чем потреблять, и сжигать жировые отложения с помощью кардио- и силовых нагрузок, талия и другие проблемные зоны будут постепенно обретать желанные формы.

И еще один важный момент. Многие девушки, стремясь сделать талию тоньше и убрать бока, начинают усиленно качать пресс и делать многочисленные наклоны в стороны. Конечно, живот от этого становится более плоским и рельефным, а вот талия от чрезмерной нагрузки на пресс расширяется! Поэтому слишком усердствовать не стоит – будет достаточно включить несколько специальных упражнений в свои тренировки, чтобы получить тонкую и красивую талию.

Упражнение 1. Скручивание “Велосипед”



Это упражнение помогает убрать лишнее с боков.

- Ложитесь на спину, согните ноги и поднимите их, держа пятки как можно ближе к тазу. Руки положите за голову, локти разведены в стороны.
- Далее плавно поднимите корпус, отрывая плечи от пола и напрягая мышцы живота. В то же время выпрямите правую ногу под углом 45 градусов к полу или ниже. Правым плечом потянитесь в левой (согнутой) ноге. Повторите с другой стороны.

Выполняйте 25-40 раз.

Упражнение 2. Скручивание лежа



- Исходное положение – лежа на спине. Выпрямите руки вбок ладонями вниз.
- Поднимите ноги и согните в коленях (угол – 90 градусов). Между коленями должно быть расстояние в один кулак, и чтобы сохранять его, можно ногами зажать небольшой мяч.
- Согнутые таким образом ноги опустите вправо как можно ниже, но не касаясь пола. Верните в исходное положение и повторите влево. Обратите внимание, что при этом таз отрывается от пола, а плечи – нет, они должны быть плотно прижаты.

Повторите 25-40 раз.

Упражнение 3. Боковой мост



- Исходное положение – лежа на боку, опора на согнутую руку, таз лежит на полу. Руку, которая оказалась сверху, положите на бедро.
- Встаньте в боковую планку, подняв таз.
- Держитесь как можно дольше, не менее 30 секунд, а затем повторите с другой стороны.

Упражнение 4. Вращения корпусом сидя



- Садитесь на коврик. Согните ноги в коленях.
- Аккуратно отклоните корпус на 45 градусов. Чувствуете, как напрягаются мышцы пресса? Тогда все правильно!
- В таком положении поворачивайте корпус сначала вправо, а потом влево. Повторяйте упражнение 30 секунд.

Чтобы усложнить упражнение, ноги можно приподнять.

Упражнение 5. Подъем ног в планке



[Планка](#) прекрасно прорабатывает мышцы живота, а поднятие ног сделает упражнение еще сложнее и эффективнее.

- Исходное положение – планка на локтях. Прогибов в спине быть не должно.
- Поднимите одну прямую ногу на высоту бедра, задержите на 2 счета и опустите.
- Повторите то же самое с другой ногой. Выполните по 15 подъемов каждой ногой.

После тренировки уделите несколько минут растяжке и хорошенько потяните мышцы спины и живота, ног и рук, шеи.

Если тренироваться регулярно, вам будет под силу добиться любых результатов – и тонкой талии в том числе!