**Фитнес занятия для похудения дома: комплекс упражнений**

Здравствуйте, друзья! Проблема лишнего веса – одна из самых насущных для многих людей. Причин может быть несколько – банальное переедание, малоподвижный образ жизни, неправильное питание или употребление гормональных медпрепаратов. Конечно, хорошего человека должно быть много. Но представьте себе, насколько вы помолодеете душой и телом, сбросив лишние килограммы, как легко и комфортно будете себя чувствовать, не отказывая себе в удовольствии носить одежду, которая нравится, насколько увереннее и динамичнее вы станете, и как изменится к лучшему ваша стройность и походка.

Несомненно, чтобы похудеть, над этим стоит поработать. И не обязательно ходить в тренажерный зал.

Главный принцип, которого нужно придерживаться – это сбалансировать питание, уменьшить порции, налегать на овощи и фрукты и, конечно же «сжигать» калории, активно двигаясь. Главное – это организация и регулярность. Необходимо выделить в течение дня определенное время для домашнего фитнеса и следовать графику, не пропуская ни одного занятия.



**Худеем правильно: что нужно знать для эффективных занятий дома**

Правила, которых нужно придерживаться в процессе тренировок:

1. Жировой слой начинает таять примерно после получаса непрерывной тренировки, поэтому, выполняйте упражнения для похудения в умеренном режиме, а общее время занятий не должно быть меньше 40-60 минут.
2. Периодичность тренировок - не менее пяти раз в неделю.
3. Не употребляйте пищу за час-полтора до тренировки и в течение минимум получаса после нее.
4. Прежде чем начать комплекс упражнений для похудения проведите легкую разминку – небольшая пробежка на улице, если позволяют условия, или бег на месте, простые физические манипуляции из курса школьной физкультуры для разогрева всех групп мышц.
5. Любой комплекс упражнений должен включать кардионагрузки и силовые. Причем эффективен в течение месяца.
6. Нагрузки должны распределяться на все группы мышц.
7. Не пытайтесь с первых занятий максимально загрузить тело. Так вы не ускорите процесс похудения, а лишь заработаете себе болезненную крепатуру и отказ от занятий на длительное время.
8. Каждое упражнение выполняется в несколько подходов с небольшими паузами в 15-20 секундных отсчетов. Чтобы не засекать время – просто не спеша считайте, начиная с «21». Это число равносильно по произношению 1 секунде.

**Примерная фитнес тренировка**

Оборудованный тренажерами спортзал вносит свои плюсы в процесс занятий для похудения. Но многие дамы предпочитают заниматься дома.



Примерный комплекс упражнений для похудения, сочетающий силовые и кардионагрузки, изложен ниже, а для правильного технического исполнения можно просмотреть видео уроки.

1. Разминка в течение 10-15 минут
2. **Приседания**. Ножки ставим на ширине плеч. Носки смотрят прямо, ручки вытяните вперед. Делаем выдох, и слегка наклонив туловище вперед, медленно приседаем. Согните ноги примерно на 90 градусов в коленях. Далее выдох и возвращение в исходное положение. Таких нужно выполнить не менее трех подходов по 10-20 раз в зависимости от уровня подготовки. Более усложненный вариант приседаний – руки за голову или на талии. Позволит подтянуть ягодицы и мышцы живота.
3. В течение 1-2 минут – прыжки через скакалку либо имитация бега на месте с поднятием колен.
4. **Махи ногами в положении стоя**. Обопритесь о спинку стула, встаньте прямо и, не сгибая ножку в коленях, начинайте поднимать поочередно левую и правую в стороны, стараясь достичь максимального угла – в идеале хотя бы 90 градусов по отношению к туловищу. Три подхода по 10-15 раз.
5. 20 прыжков через скакалку. Это укрепляющий фитнес для бедер и стройности ножек.
6. **Выполнение планки.** Эффективно для разных групп мышц тела**.** Лягте на пол, на выдохе примите упор лежа на вытянутых руках, как будто собираетесь отжиматься от пола. Спина должна быть прямой, ягодицы и живот втянуты и напряжены. Постарайтесь продержаться в таком положении как можно дольше, но не менее 10 отсчетов. При регулярных тренировках вам удастся удерживать позицию в течение 2-3 минут.
7. Расслабляющие движения ручками и ножками в течение 30-40 отсчетов.
8. **Махи ногами в положении лежа.** Лягте на бок, обопритесь на локоть и начинайте движение ножками в сторону, стараясь отводить максимально высоко. Спина должна быть прямой, ножку старайтесь в колене не сгибать. Необходимо сделать минимум 5-7 махов для каждой ноги. Такой тренинг также очень эффективен для бедер и ягодиц, а также корректировки линии талии.
9. Бег на месте в течение 1-2 минут.
10. **Для рук и спины.** Вам понадобятся утяжелители. Если нет гантелей, можно просто воспользоваться поллитровыми пластиковыми бутылками с водой. Становимся прямо и ноги на ширине плеч. С максимально прямой спиной медленно разводим руки в стороны, удерживаем позицию на 90 градусов в течение 3 секунд, поднимает руки вверх – еще 5 секунд, затем плавно опускаем вниз. Выполняем минимум пять. Затем отдых 15 секунд и повторяем. Так не менее трех подходов.
11. Прыжки через скакалку 10-15 раз**.**
12. **«Колчан».** Поначалу кажется простым, но выполнить его могут далеко не все. Если вам удастся это сразу – значит не все так уж печально с фигурой. Оно эффективно для живота и спины. Ложимся на пол на живот, после чего руками пытаемся за спиной обхватить щиколотки ног. Максимально сцепившись, выполняем качательные движения на животе, перекатываясь от груди к тазу. Отсчитайте, минимум, пять раз, а если сможете 10-15. Повторяем через 5 секунд и минимум пять подходов.
13. Отдыхаем 40 секунд. Затем бег на месте 1 минуту.
14. **Махи ногами в положении полулежа.** Становимся в «коленно-локтевую» позицию. Опираясь на руки и колени, начинаем махи прямой ножкой в сторону. Выполнить нужно по двадцать махов каждой, чередуя левую и правую через пять. Отдых - считаем от 1 до 10 и повторяем, уменьшив нагрузку до 10 общих махов.
15. Отдыхаем минуту, делая легкие релаксирующие движения.
16. **Качание пресса.** Делаем зацеп пальцами ног за любой доступный предмет. Руки за головой. Начинаем отрывать лопатки от пола, поднимаясь до положения сидя. Упражнение не из легких. В идеале 10-15 раз.

Второй вариант, совмещающий пресс и укрепление спины, когда подъем делается не от пола, а с прогибом спины до касания пола головой.



1. Прыжки через скакалку 1 минуту.
2. **Приседания на разведенных в стороны ногах.** Становимся прямо, носки разводим шире плеч на треть. Отставляем в стороны. Начинаем медленные приседания с разведенными в стороны коленями. Приседаем максимально низко, задерживаемся на отсчет 1-5 и так же медленно встаем. Подходит для бедер и ног, а также способствует устранению дряблости кожи в этих местах. Выполняем 5-7 раз в три подхода с отдыхом в 10 секунд.
3. Легкая пробежка на месте 15 секунд, релаксирующие махи конечностями, сброс усталости, три глубоких вдоха и выдоха.
4. Можно сложить спортивный инвентарь и идти в душ. Старайтесь не пить воду сразу. Если уж невмоготу, сделайте пару глотков, прополосните гортань. Пить можно не раньше чем через полчаса.

**И в заключение**

Милые роскошные дамы. Фитнес занятия для похудения дома могут показаться на первых порах изнуряющими. Носят эти занятия рекомендательный характер. Вы можете сокращать нагрузки в меру своих сил и спортивной подготовки.

Главное – вы должны как минимум вспотеть. А нагрузки следует увеличивать постепенно.

Если вы раньше не дружили с фитнесом, то уже после первой тренировки на следующий день можете ощутить дискомфорт в мышцах. Это значит, что упражнения вы делали добросовестно, и они начинают работать на фигуру. Чтобы уменьшить неприятные ощущения от проявившейся крепатуры, примите горячую ванну. Она снимет болезненные ощущения и добавит бодрости.