

Комплекс физических упражнений для снижения веса

1

Стоя, руки на талии:
повороты туловища
вправо-влево (5-6 раз
в каждую сторону)



6

Лежа, руки в замок за голову: поднять корпус в положение сидя (3-5 раз)



2

Стоя, руки в стороны:
наклоняясь вперед
и в сторону достать левой
рукой правое колено, а
правой рукой – левое (6-8
раз)



7

Сидя на полу с вытянутыми ногами:
наклон вперед, пытаться
достать руками пальцы
ног, а головой – колени
(6-8 раз)



3

Стоя, руки в замок над головой: вращение туловища в обе стороны (по 10 раз)



8

Стоя, руки вдоль туловища:
вдох – медленно
подняться на носки, выдох
– опуститься на пятки,
слегка присев и не отрывая
пятки от пола (10 раз)



4

Лежа, руки вдоль туловища: поочередно
поднимать ноги
вертикально вверх, затем
прижимать колено к
животу руками (по 5-6 раз)



9

Стоя: присесть
в медленном темпе
(7-10 раз)



5

Лежа, руки вдоль туловища: имитировать
езду на велосипеде, затем
упражнение «ножницы»



10

Стоя: ходьба с высоко
поднятыми коленями



Быстрая ходьба – самый простой способ похудения
Танцы – самые зажигательные упражнения для похудения
Силовые нагрузки – хороший способ похудения
Плавание и тренировка в воде: щадящие упражнения для похудения
Йога – энергосберегающая тренировка для снижения веса

ИМТ ≥ 25 ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

ИМТ ≥ 30 ОЖИРЕНИЕ

♀ ≥ 80 см

♂ ≥ 94 см

**ОКРУЖНОСТЬ
ТАЛИИ**