

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, попытаться 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: приседать 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**