Выглядеть стройной и красивой хочет каждая девушка, а вот вести здоровый и спортивный образ жизни под силу лишь не многим.

Даже если вы не увлекаетесь танцами или аэробикой, не посещаете спортзал, вы можете иметь стройную и подтянутую фигуру. Для этого нужно уделять занятиям спортом по 20–30 минут в день.

**Нужно заботиться о своём теле и оно порадует вас крепким здоровьем, а также отличным внешним видом.**

Здесь вы найдёте практический комплекс упражнений, которые помогут похудеть дома без тренажеров. Зная их, вы сможете составить свой индивидуальный тренировочный график.

Прежде чем приступать к тренировке, вы должны провести разминку. Она поможет вам разогреть мышцы и суставы, а также убережёт от повреждений и травм.

Начинать ее нужно сверху вниз, постепенно переходя от разогрева шеи, плеч и рук к пояснице, ягодицам, бёдрам, коленям и ступням.

Если вы не умеете разминаться — не беда. Начните выполнять круговые движения каждым суставом. Сначала в одну сторону, затем в другую. Проработайте таким образом все части тела.

Затем стоит хорошенько разогреться. Для этого сильно потрите ладони, пока они не станут горячими. После этого разогрейте ими лицо, шею, уши, нос. Далее, тёплыми ладонями разотрите все тело с головы до ног.

Разминка для рук и плеч

Выполните вращения плечами вперёд и назад. Можно вращать плечи по очереди, а можно — одновременно. Руки при этом остаются прямыми, кисти собраны так, как будто они находятся на опоре (например, если вы опираетесь на стол или станок) — так мышцы рук будут работать эффективнее. Вращаем локти в противоположные стороны. Далее, вращаем кисти рук, сжатые в кулаки.

Разминка для спины



Перед любой тренировкой нужно хорошо размять тело, чтобы избежать травм и растяжений

Станьте ровно. Начинайте разворачиваться вправо-влево. Выполняя развороты, часть туловища, которая находится ниже пояса, а также ваши ноги должны оставаться на одном месте и не двигаться.

Во время скручивания, [мышцы шеи](http://stroy-telo.com/domashnij-trening/silovye-uprazhneniya/kak-nakachat-sheyu-v-domashnikh-usloviyakh.html) не должны напрягаться. Смотрите всегда прямо, в какую бы сторону вы ни поворачивались. Сделайте так 20–30 разворотов.

Следующим упражнением, приведём в боевую готовность нижнюю часть спины, включая поясницу. Встаньте ровно. Начинайте вращать корпус вокруг своей оси круговыми движениями влево. Сделайте так 10 раз и начинайте повторять в обратную сторону.

Со стороны это должно напоминать движение боксёра на ринге, который уклоняется от ударов соперника. Как и в предыдущем упражнении, ваши бедра и ноги должны оставаться на месте.

Разминка для ног

Стопы разминаются так: ставим носок на пол и вращаем стопу в разные стороны. Став на носки обеих ног, приподнимитесь и опуститесь, не опираясь на пятки. Сделайте так несколько раз.

Чтобы усложнить задачу и сделать разминку более эффективной, поднимитесь на носках как можно выше и приседайте с согнутыми ногами, не сгибая спины.

Приводим ягодицы в тонус

* **Приседания в статике.** Для выполнения первого упражнения расставьте ноги шире своих плеч. Стоя, согните их в коленных суставах. Угол должен быть таким, чтобы можно было поставить на ногу чашку и не бояться, что она упадёт (т.е. угол около 90 градусов). Замрите и находитесь в такой стойке как можно дольше.
* **Обычные приседания.** Это лучшее упражнение для обретения стройной попы с подтянутыми ягодицами. Приседания лучше выполнять в несколько подходов по 20-50 раз.
* **Выпрыгивания.** Сядьте на корточки. Резко выпрыгните вверх и вернитесь в исходное положение. Прыгать нужно как можно выше. Достаточно будет 20 таких повторений.

Делаем ножки стройными

1. **Сведение и разведение ног.** Лягте спиной на пол и, положив руки под ягодицы, поднимите прямые ноги вверх. Сводите и разводите поднятые ноги в стороны. Повторите это упражнение десять раз.
2. **Приседы из стойки стоя на коленях.** Вытяните руки вперёд, стоя на коленях. Теперь садитесь поочерёдно на каждую из ягодиц, отклоняя корпус в сторону. Упражнение выполняйте быстро, чтобы не потерять равновесие.
3. **Приседания сумо.** В положении стоя, расставив ноги на ширину плеч, разверните ступни и колени наружу. Медленно приседайте, чтобы почувствовать, как работают мышцы обоих бёдер. Задерживайтесь в полуприседе как можно дольше. Затем старайтесь плавно возвратиться в исходное положение.
4. **Махи ногами.** Лягте набок и согните нижнюю ногу в колене, вынесите её вперёд. Прямой верхней ногой совершайте подъёмы вверх с большой амплитудой, стараясь двигаться как можно медленнее. Затем перевернитесь на другой бок и повторите другой ногой. **Это упражнение поможет скорректировать и накачать форму внутренней части бёдер.**

**Можно выполнять следующие упражнения с резинкой, как показано на картинке, что значительно улучшит результаты:**

****

Создаем плоский животик

* **Скручивания.** Лежа на спине, положите руки за голову, а ноги держите прямыми. Поднимайте корпус, касаясь колен грудью. Медленно возвращайтесь в исходную позицию, стараясь не пережать шею. Чтобы упростить упражнение (если данный вариант выполнения вам не удаётся) делайте небольшие подъёмы: главное — оторвать лопатки от пола.
* **Скручивания с поворотом.** Лягте на спину, ноги согните в коленях, а руки положите за голову. Теперь старайтесь скручиваться так, чтобы локтем касаться колена противоположной ноги.
* **Поднятие ног.** Не выходим из исходной позиции предыдущих упражнений. Поднимайте прямые ноги до угла в 45 градусов и старайтесь подольше задержать их в приподнятом положении. Повторите это упражнение 8-10 раз. В этой позиции можно покачивать ногами вверх-вниз с небольшой амплитудой или же выполнять «ножницы».
* **Усложненный вариант поднятия ног.** Лежа на спине, раскиньте руки в стороны и медленно поднимайте прямые ноги до перпендикулярного положения к полу. Опускайте ноги тоже очень медленно — так нагрузка на мышцы пресса будет больше. Попробуйте также раскачивать ноги из стороны в сторону и возвращать их в перпендикулярное положение. Упражнение хорошо убирает живот и бока.

**Если перечисленных выше упражнений вам недостаточно, можно выполнить следующее:**



Укрепляем спину и делаем ее грациозной



Повышая гибкость и эластичность мышц вы продлеваете их молодость и здоровье

**№1.** Для выполнения первого упражнения лягте на спину, вытянув руки. Согните ноги в коленях. Затем ритмично поднимайте таз как можно выше и опускайте его, стараясь задержаться в поднятом положении так долго, как только сможете.

Чтобы усложнить упражнение, одну из ног, стоящих на полу, можно поднять вверх или же положить на колено другой ноги. Это поможет вам укрепить спину и накачать мышцы брюшного пресса.

**№2.** Из того же положения поднимите прямые руки вверх, затем поднимите прямые ноги. Сделайте это так, чтобы бедра оторвались от пола. Медленно опустите ноги.

Теперь вытягивайтесь вслед за поднятыми руками, стараясь оторвать от пола верхнюю часть корпуса. Соблюдая данную очерёдность, постарайтесь повторить упражнение несколько раз.

**№3.** Лягте на живот. Одновременно пытайтесь отрывать руки и ноги от пола. Сделайте так 30-40 раз.

[](http://stroy-telo.com/domashnij-trening/stretching/kak-sest-na-shpagat-v-domashnikh-usloviyakh-effektivnaya-metodika.html)

Подтягиваем руки

* **Отжимания от пола.** Примите упор лёжа. Но, в отличие от мужской стойки, колени положите на пол. Постарайтесь отжаться от пола 10 раз.
* **Отжимания от скамьи.** Для следующего упражнения вам понадобится стул или край дивана. Станьте к нему спиной и положите на него руки. Ноги нужно выпрямить и расслабить. Начинайте сгибать руки в локтевых суставах. В самой нижней точке вы должны почти дотянуться попой к полу. Затем полностью выпрямите руки. Повторите так 10-15 раз.
* **Статическое упражнение.** Встаньте прямо, руки вытяните перед собой параллельно к полу. Старайтесь удерживать их в таком положении как можно дольше.

Ускоряем результаты правильным питанием

Правильное питание - не менее важная составляющая процесса похудения, чем физические нагрузки. От того, что и в каких объёмах Вы едите, зависит Ваш результат, поэтому, если Вы хотите, чтобы отражение в зеркале начало Вас радовать, необходимо придерживаться следующих принципов.

Соблюдайте дефицит калорий

Рассчитать, сколько калорий в сутки нужно Вам для похудения, можно по формуле:

**(655+ (рост, см \*1,8)+ (вес, кг\*9,6)-(возраст\*4,7))\*коэффициент активности**

Этот коэффициент составляет:

* 1,2 для не тренирующегося человека
* 1,38 - от 1 до 3 занятий спортом в неделю
* 1,55 - от 3 до 5 занятий
* 1,73 - более 5 тренировок

**Для похудения из полученной цифры нужно вычесть 400-500.**

Пример: рост 167 см, вес 55 кг, возраст 25 лет, коэффициент активности 1,55.

**(655+167\*1,8+55\*9,6-25\*4,7)\*1,55**

Вычитаем 500, и получается, что для безопасного похудения при таких вводных нужно потреблять 1617 калорий в сутки. Естественно, высчитать всё до калории невозможно, но всё же старайтесь вести точный подсчёт.

Соблюдайте нормы БЖУ

Белки должны составлять 30-40% от общей калорийности, жиры - 15-20%, а углеводы - 30-40%. Пищу, содержащую преимущественно углеводы, старайтесь съесть в первой половине дня или в обед. Вечером отдавайте предпочтение белковой пище.

К продуктам с повышенным содержанием белка относятся:

* Яйца
* Курица, постное мясо
* Рыба
* Творог
* Миндаль
* Соевые продукты (например, соевое мясо, сыр тофу).

Откажитесь от "плохой" еды

Если Вы хотите похудеть, придётся отказаться от сладкого, фаст-фуда, сладких газировок и пакетированных соков, майонеза, жирного и жареного. Несмотря на то, что все это знают, мало кто добросовестно следует этому принципу и в результате продолжает носить на себе ненавистные килограммы.

Кстати, практически всему вредному есть альтернатива. Так, в чай можно добавлять заменитель вместо сахара, а салат, заправленный греческим йогуртом, будет не менее вкусным, чем салат с майонезом.

Ешьте 5-6 раз в день маленькими порциями

Редкое питание приводит к замедлению обмена веществ, поэтому для того, чтобы ускорить метаболизм, необходимо есть часто, не превышая при этом свою суточную норму калорий.

Не увлекайтесь монодиетами

Последствия монодиет могут быть самыми негативными. В лучшем случае, это - уменьшение скорости обмена веществ и возвращение в прежние (если не в большие) объёмы после окончания диеты.

Заключение

1. Помните, что похудение = регулярные тренировки+ правильное питание. Не пренебрегайте ни тем, ни другим. Конечно, можно похудеть только при помощи диеты, однако в результате это приведёт к значительному замедлению метаболизма.
2. Выделите время, которое Вы каждый день будете посвящать исключительно домашним тренировкам. Не откладывайте и не переносите их ни при каких обстоятельствах - результат невозможен без регулярности.
3. Ставьте реалистичные цели и не ждите результатов из серии "7 кг за неделю".
4. Помните о своей мотивации и не позволяйте окружающим сбить Вас с "истинного пути". Не слушайте уговоры "заботливых" подруг, уверяющих, что от шоколадки или печеньки ничего не будет.
5. Чаще фотографируйтесь и, если Вы честно работали над собой, через некоторое время Вы с радостью начнёте замечать изменения.