Как быстро сжечь калории: четыре главных упражнений.

Добавил(а) Оля
07.06.10 09:26 - Последнее обновление 07.06.10 09:39

Эти простые варианты разминок помогут сжечь больше калорий. Сделают диету более эффективной. Автор упражнений Дженнифер Хьюберти, профессор физической культуры Университета Небраска, уверена - результат не заставит себя долго ждать!

Ну и главное, помните, что заниматься нужно регулярно. Мгновенных результатов не бывает, а каждую ушедшую калорию нужно заставлять покинуть вас навсегда.

Велосипед

Устройте велосипедную прогулку. За один час удобного для вас темпа сжигается примерно 380 калорий. Если вы хотите усилить эффект, поставьте скоростной режим, требующий больших физических усилий, но не переборщите: вы не должны нуждаться в передышках. Можно также использовать велотренажер или беговую дорожку. На беговой дорожке старайтесь держаться как можно выше, но не настолько, чтобы можно было ухватиться за поручни. Чередуйте минуту быстрого бега с минутой ходьбы. Повторите комплекс 8 раз.

Приседания

Встаньте спиной к стулу, вытяните руки перед собой для баланса и медленно приседайте до тех пор, пока попой не коснетесь сидения стула. Не садитесь. Так же плавно поднимайтесь обратно. Сделайте 12-15 подходов.

Бег

Легкий бег туда и обратно, по 10 шагов в каждую сторону, в течение 3-5 минут, улучшит равновесие и задействует мышцы, которыми вы нечасто пользуетесь в обычной жизни. Для безопасности бегайте там, где вы не будете врезаться в людей или другие объекты.

Ходьба

Чередуйте короткие и длинные шаги. Начните с коротких. Идите быстрыми маленькими шажками в течение 1 минуты, затем переходите на медленный длинный шаг. Чередование шагов позволяет задействовать больше мышц, активнее сжигает калории и укрепляет колени. Даже километр такой ходьбы даст результаты. Обратите внимание, что это упражнение не стоит делать в дни велосипедных прогулок и занятий на беговой дорожке.