Автор: admin
21.11.2013 20:17 -

Дышим правильно - укрепляем мышцы живота. Возможно ли это?

На что только ни способно правильное дыхание: и на исцеление от сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний легких, и на развитие интеллекта и силы воли, и омолодиться можно благодаря правильному дыханию, обо всем этом я писала в своих статьях, а вот оказывается, что еще и мышцы тела подкачать можно с помощью дыхательных упражнений. Познакомившись с такими упражнениями в институте, я поняла, что они во много раз менее утомительны, чем обычные физические упражнения, и это вызвало во мне к ним большое уважение.

В этой статье я поделюсь с вами некоторыми дыхательными упражнениями, направленными на развитие мышц живота. С этого момента вы можете забыть об утомительном качании пресса.

Упражнение 1.
Исходное положение: прямо, ноги вместе. Смотрите перед собой в одну точку. Техника выполнения упражнения следующая: одновременно с резким выдохом через нос втягиваете живот, как можно сильнее, затем одновременно с резким вдохом, опять же через нос, максимально сильно выпячиваете живот. Выполняется упражнение в быстром темпе, в процессе обязательно следите за тем, чтобы дыхание и движение живота были синхронными. Плечи во время выполнения упражнения должны находиться в неподвижном состоянии.

Для того чтобы заметить видимый результат, упражнение необходимо делать месяц или чуть больше. Первые 10 дней втягивание-выпячивание можно выполнять 5 раз, а затем начать прибавлять по одному ежедневно, пока не доведете их число до 25 раз, больше прибавлять не нужно.

Упражнение 2.
Исходное положение точно такое же, что и в предыдущем упражнении. Для начала выполнения упражнения нагните верхнюю часть туловища вперед таким образом, чтобы образовался угол с вертикалью примерно в 45 градусов. Руки находятся на пояснице, большие пальцы вперед, а остальные пальцы сложены вместе и направлены назад. Взгляд прямо перед собой в одну точку, спина прямая, плечи развернутые, а локти обращены назад. Техника выполнения точно такая же, как и в предыдущем упражнении,

то есть одновременно с резким выдохом через нос втягиваете живот, как можно сильнее, затем одновременно с резким вдохом, опять же через нос, максимально сильно выпячиваете живот.

Упражнение 3.
Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Верхняя часть туловища наклонена вперед, спина прямая, ноги слегка согнуты в коленях, прямые руки упираются несколько выше коленных суставов, большой палец при этом обхватывает бедра. Голова во время выполнения упражнения находится в вертикальном положении, глаза смотрят прямо перед собой в одну точку. И снова техника выполнения точно такая же, как у первого упражнения: одновременно с резким выдохом через нос втягиваете живот, как можно сильнее, затем одновременно с резким вдохом, опять же через нос, максимально сильно выпячиваете живот.

Упражнение 4.
И напоследок еще одно упражнение: исходное положение и техника выполнения его точно такая же, как и у первого. Отличие лишь в том, что, сделав выдох, вы задерживаете дыхание и все время, пока вы задерживаете дыхание, продолжаете движение животом, то есть втягиваете его до тех пор, пока от задержки дыхания не чувствуете дискомфорта. Потом делаете спокойный вдох через нос. Выполнять это упражнение нужно раз в день.

Наилучшего результата вы сможете достичь при выполнении всех этих упражнений в комплексе. Выполняя лишь одно из них, видимого результата придется ждать дольше. Искренне надеюсь, что эти упражнения вам пригодятся и помогут.

Автор - **Карина Князева**
Источник