**Женщинам за 40 обязательно! 8 упражнений, которые заставят забыть о возрасте.**

﻿ 05:46 30 января 2019

Замедление обменных процессов, гормональные преобразования, «заедание» проблем, малоподвижный образ жизни, нерациональное питание — спутники современной женщины в самом расцвете сил. После 40 лет укрепление организма, особенно для женщин, играет первостепенную роль. В таком возрасте прогрессирует нагрузка как на работе, так и дома. Но чтобы отдавать силы близким, нужно их где-то брать. Согласна?



**«Так Просто!»** разработала действенный **комплекс упражнений для женщин** за 40, который поможет оставаться молодой, активной и привлекательной надолго! Если раньше ты не занималась спортом, то начинать необходимо постепенно, дозируя нагрузку.

**Комплекс домашних упражнений**

 **Бег на месте**
Чтобы совершать регулярные пробежки, не обязательно выходить из дома — бег на месте поможет разогреть мышцы и размять суставы, насытить ткани кислородом и улучшить результаты последующей тренировки.

Важный бонус ежедневных пробежек на месте — тренировка суставов, сухожилий и связок. Ежедневные 15 минут пробежки продлят физическую молодость организма, замедляя естественные процессы старения.



© DepositPhotos

 **«Стульчик у стены»**
На первый взгляд упражнение может показаться довольно простым, но через 30 секунд ты почувствуешь, как горят ягодицы и подтягиваются мышцы ног. Упражнение повышает выносливость зрелого организма, укрепляет коленные суставы и развивает баланс.

Встань спиной к стене, плотно прижмись лопатками и ягодицами. Сделай шаг вперед, поставь ноги на ширину плеч, носки немного смотрят в стороны, руки прижаты к стене вдоль туловища. Скользи спиной по стене, медленно опускаясь вниз. Остановись, когда бедра станут параллельны полу, а угол под коленом — 90 градусов.

Задержись в таком положении настолько долго, насколько сможешь. Идеальный результат для женщины — 60 секунд. Начни с 30 секунд, каждый раз увеличивая время. Это полезное упражнение можно выполнять каждый день.



 **«Супермен»**
Ляг на живот, ноги выпрями и соедини, руки вытяни вперед, лицом уткнись в коврик. Напряги руки и поднимай их параллельно полу, отрывая плечи и грудь, а также ноги, лицо всё время опущено вниз. Задержись в таком положении на несколько секунд, затем неспешно вернись в исходное положение. Повтори 8–10 раз.



© DepositPhotos

 **Скольжение по стене**
Это домашнее упражнение хорошо укрепляет мышцы верхней части спины и недаром распространено в клинике физиотерапии. Встань спиной к стене, затылок, лопатки и ягодицы касаются стены, ступни расположены на расстоянии 30 см от стены.

Подними согнутые в локтях руки вверх и прижми тыльную их сторону к стене на уровне ушей — это исходное положение. Сохраняя точки соприкосновения, двигай руки вверх над головой, не отрывая их от стены. Сомкни руки над головой и вернись в исходное положение. Сделай 12–15 плавных повторений.



 **Планка**
Планка укрепит мышцы пресса и мышечный корсет, исправит осанку, прокачает руки и округлит ягодицы просто, быстро, эффективно и без лишних усилий. Встань в стойку на локтях, тело прямое от макушки до пят.

Сохраняй нормальный ритм дыхания, ощути напряжение мышц пресса, бедер, рук и груди. Начни с 15 секунд планки, постепенно увеличивая время до минуты. Делай упражнение ежедневно после пробуждения — результат не заставит долго ждать!



© DepositPhotos

 **Отведение согнутых ног**
Встань на четвереньки, прямые руки упираются в пол. Выпрями позвоночник и напряги мышцы пресса так, чтобы корпус образовал прямую линию от плеч до таза. Удерживая спину в исходном положении, сожми ягодицы и подними согнутую в колене ногу на одну линию с корпусом. Задержись на 1–2 секунды, опусти ногу в исходное положение. Сделай по 12–15 повторений для каждой ноги.



 **Тренировка с резинками**
Фитнес-резинка — примитивный домашний тренажер, доступный каждому. Небольшое эластичное кольцо из латекса поместится даже в карман, а тренировки с ним заменят изнурительные занятия в спортзале.

Резинки продаются в наборе и бывают разной жесткости, поэтому ты с легкостью сможешь варьировать нагрузку. Не будем ходить вокруг да около, а лучше поделимся с тобой быстрым домашним комплексом с фитнес-резинками для всех групп мышц.

 **Шаги на скамью**
Встань напротив возвышения (скамьи, дивана, устойчивого стула), сделай шаг вверх, задержись на секунду и опустись назад той же ногой, едва касаясь пола. Повторяй движение до тех пор, пока не ощутишь жжение в ягодицах. То же самое проделай для второй ноги.



© DepositPhotos

Уделяя немного времени себе хотя бы 2–3 раза в неделю, женщина преображается и обретает новый жизненный тонус. Гимнастику нельзя недооценивать! **Упражнения для женщин после 40** — источник второй молодости для тех, кто желает улучшить самочувствие и измениться внешне. Регулярные тренировки поднимают настроение, улучшают мозговую деятельность, делают сон крепче и продуктивнее без малейших вложений. Главное — желание!

Не забудь сохранить наш действенный комплекс упражнений себе и не лениться выполнять его регулярно. Спустя несколько недель, заметив результаты, ты сможешь смело порекомендовать его подругам! Не так давно мы писали о гимнастике «Око возрождения», которая дарит заряд жизненных сил, приводит мышцы в тонус, нормализует работу всех органов и систем, но главное — питает ум и душу.

**Как накачать пресс дома: 13 эффективных упражнений**

**В ИЗБРАННОЕ**

Всё, что вам понадобится для тренировки, — это немного времени и коврик.

Вы можете выполнять все упражнения подряд для хорошей проработки мышц пресса или выбрать несколько подходящих и включить их в свою тренировку.

1. Складка к ногам

[](https://cdn-mega.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2018/01/DSC_3393_1517807758.jpg%22%20%5Co%20%22)

* Лягте на спину, поднимите ноги и руки под прямым углом.
* Оторвите от пола плечи и таз, дотроньтесь кончиками пальцев до стоп.
* Медленно опуститесь обратно на пол.
* Повторите 20 раз.

2. Ножницы



* Лягте на спину, тяните пупок к позвоночнику и прижимайте поясницу к полу.
* Поднимите вверх обе ноги до угла в 45 градусов, вытяните носочки.
* Начните медленно скрещивать ноги. Выполните 10–15 повторений на каждую.
* Можете усложнить упражнение, накинув на ноги петли [эспандера](https://lifehacker.ru/2017/02/24/uprazhneniya-s-espanderom/).

3. Скручивания лягушкой



* Сядьте на пол, вес расположите на седалищных костях. Подайте назад спину, чтобы удержать равновесие, согните колени и оторвите от пола стопы.
* Выдохните, подтяните пупок к позвоночнику и откиньтесь назад, раскрывая руки и выпрямляя ноги.
* Со вдохом вернитесь в исходное положение с коленями у груди.
* Повторите 20 раз.

4. Велосипед



* Лягте на пол, прижмите поясницу к полу, руки уберите за голову.
* Подтяните колени к груди и оторвите от пола лопатки.
* Выпрямите правую ногу невысоко от пола, а тело поверните в левую сторону, коснувшись правым локтем левого колена. В этом движении поворачивается вся грудная клетка, а не только локоть.
* Выполните упражнение в другую сторону. Это одно повторение.
* Выполните 25 повторений.

5. Обратные скручивания



* Лягте на пол, положите руки по сторонам от туловища ладонями вниз.
* Поднимите ноги, согнутые в коленях, чтобы они располагались на уровне груди.
* Оторвите бёдра от пола, поднимая ноги выше.
* Опустите ноги обратно на пол и повторите 2–3 раза.
* Не используйте инерцию, движение нужно совершать за счёт мышц, поэтому выполняйте его медленно.

6. V-образные подъёмы корпуса с согнутыми ногами



* Лягте на пол, вытяните ноги, руки вдоль туловища.
* Поднимите невысоко от пола ноги и плечи — это исходное положение.
* Поднимите корпус с прямой спиной и согнутые в коленях ноги, на полу остаётся только таз.
* Вернитесь в исходное положение и повторите 25 раз.

7. Русские скручивания



РЕКЛАМА



"Многозадачность на iPad. Узнайте больше."

00:00

/

00:15



Подробнее

* Сядьте на пол, согните колени, стопы поставьте на пятки, откиньте корпус назад, спина прямая.
* Удерживая руки перед грудью, поверните корпус вправо, затем влево — это одно повторение.
* Выполните упражнение 15 раз.
* Если хотите усложнить упражнение, оторвите стопы от пола.

8. Подъём рук к ногам



* Лягте на спину, поднимите прямые ноги и руки вверх, оторвите от пола верхнюю часть спины, тянитесь руками к стопам.
* Опустите ноги до угла в 45 градусов, а руки отведите за голову. Не опускайте плечи на пол, прижмите поясницу к коврику.
* Повторите движение, потянувшись руками к стопам.
* Выполните 10 повторений.

9. Полубанан



* Лягте на пол, выпрямите ноги, руки вытяните перед собой.
* С выдохом поднимите корпус и левую ногу, руки стремятся к левой стопе. Зафиксируйте позу в крайнем положении и медленно вернитесь обратно.
* Повторите скручивание к другой ноге.
* Продолжая чередовать стороны, повторите 20 раз.

10. Складка накрест



* Лягте на пол, выпрямите ноги, руки положите вдоль туловища.
* Медленно поднимите корпус и правую ногу. Поверните корпус вправо и дотроньтесь левой рукой до правой стопы. Задержитесь на одну секунду.
* Так же медленно опуститесь обратно в исходное положение и повторите в другую сторону.
* Выполните упражнение 15 раз, чередуя стороны.

11. Наклон из боковой планки



* Встаньте в боковую [планку](https://lifehacker.ru/2016/01/12/plank-challenge/) на предплечье, другую руку уберите за голову.
* С выдохом втяните живот, подтягивая пупок к позвоночнику, поверните корпус к полу и потяните локоть свободной руки к запястью опорной.
* Со вдохом вернитесь в исходное положение и повторите ещё семь раз с этой стороны и восемь с другой.

12. Медленный подъём ног



* Лягте на пол, поднимите вверх прямые ноги, руки вдоль туловища.
* Прижмите поясницу к полу, медленно опустите обе ноги, затем так же медленно поднимите их. Чем медленнее вы двигаетесь, тем сложнее упражнение.
* Повторите 10–15 раз.
* Если хотите усложнить упражнение, не опускайте ноги на пол, задержите их под углом в 20–30 градусов, а затем снова поднимите. В таком случае мышцы пресса не будут расслабляться на протяжении всего упражнения.

13. Подъём рук и ног



* Лягте на живот, поднимите руки над головой. Вытягивайте живот, чтобы защитить и удлинить нижнюю часть спины. Поднимите прямые ноги, руки и голову.
* Поднимите правую ногу и левую руку чуть выше, затем опустите их ниже и поднимите левую ногу и правую руку.
* Продолжайте медленно чередовать руки и ноги, не болтайтесь, удерживайте корпус на месте.
* Повторите 20 раз.

Если вам хочется увеличить нагрузку, попробуйте [упражнения на пресс с гантелями](https://lifehacker.ru/2017/08/23/trenirovka-pressa-s-gantelyami/) и медболом или [качайте пресс стоя](https://lifehacker.ru/2015/07/30/kachaem-press-stoya/). И не забудьте про диету! Даже суперинтенсивные упражнения не подарят вам красивый рельефный пресс без [правильного питания](https://lifehacker.ru/2017/05/29/zdorovoe-pitanie-dlya-novichkov/).

Читайте также