

ЗСЖ – ТРЕНУЙМОСЯ РАЗОМ: ВАКУУМ

Якщо бажаєш отримати плоский живіт, але не можеш приділяти багато часу на скручування - не біда. Ця проста вправа дозволить досягти такого ефекту.



Крім очевидних переваг для стрункої талії і підтягнутої шкіри, дана вправа несе користь для організму. Під час виконання вакууму відбувається м'який масаж внутрішніх органів за рахунок посилення припливу крові, що допомагає вивести шкідливі речовини з організму.

Завдяки вакууму, відбувається загальне оздоровлення органів черевної порожнини та органів малого таза. Вправа покращує кровообіг, виводить різні застої в судинах, приводить м'язи в тонус і формує корсет. Ці практики також стимулюють травлення, сприяють правильній роботі кишечника. І, що не менш приємно, зміцнюють м'язи животу, формуючи красиву талію.

Техніка виконання вакууму

- 1** Зроби глибокий вдих через ніс, ковток повітря ротом, а потім з силою "виштовхни" все повітря через рот з гучним звуком "ПФФФФ!". Притисни підборіддя до грудей після видиху, затримай подих на глибокому вдиху. Поклади руки на коліна, підкрути куприк вперед, як при планці, і втягни живіт. Можна виконувати стоячи, або опуститися на коліна.



- 2** Якщо все зроблено правильно, живіт повинен сам вакуумом зтягнутися під ребра незалежно від того, наскільки він об'ємний. Втягування має бути не тільки під ребрами, а й по всій довжині спини. Коли живіт "прилипне" до задньої стінки, ти повинна відчути напругу поперечної м'язи.

3 Зробивши паузу, підніми підборіддя, розслаб живіт і тільки після цього можна видихнути, але не з силою, а повільно. Потім зроби такий же спокійний вдих. Повтори 5 разів.



4 Коли ти перестанеш відчувати напругу м'язів під час вправи вакуум, навіть при правильному виконанні, потрібно ускладнити тренування. Роби повторення з виштовхуванням живота, поки він втягнутий всередину. Зроби по 5 повторень з виштовхуванням і без нього.



Багато хто також замислюється, скільки разів робити вакуум. Новачкам рекомендується починати з 5 повторень по 7-10 секунд, а потім з кожним разом можна збільшувати кількість і час підходів і дійти, наприклад, до 20 підходів по 12-15 секунд. Головне, щоб під час вправи тобі було комфортно і не боляче.

Протипоказання для виконання вакууму

Як і всі вправи, вакуумна гімнастика живота має свої протипоказання. У період менструації категорично заборонено виконувати дану вправу, оскільки вакуум підсилює кровотечу.

Також вакуум протипоказаний в наступних випадках:

- при вагітності;
- при загостренні хронічних захворювань черевної і тазової області;
- при захворюваннях шлунково-кишкового тракту;
- протягом шести місяців після операцій;
- при глаукомі і підвищеному внутрішньочерепному тиску;
- при ішемічній хворобі серця, артеріальній гіпертонії;
- при серцевій недостатності і вадах серця;
- при будь-яких доброякісних утвореннях порожнини живота і малого тазу.

Ось таку просту і ефективну вправу ми використовуємо самі і рекомендуємо тобі. Лише 5 хвилин часу, проте відчутна користь красі і здоров'ю!

