**Gymnastiques amaigrissantes comme aide pour perte de tissus adipeux. Part 1.**

***Les activités physiques font partie intégrante d’un programme d’amaigrissement. Le travail aux poids et haltères et les activités cardio ou les sports collectifs ne sont pas les seules activités qui vous aident à perdre ce tissu adipeux si peu désiré. Il existe beaucoup d’autres qui sont originales et très efficaces pour la perte de ce poids superflu.***

Nous avons parlé en détail dans les précédents articles de différentes choses à connaitre pour perdre le tissu adipeux. Vous connaissez les principes de base et les détails plus pointus, le fonctionnement corporel, les détails à propos du métabolisme, les spécificités des divers morphotypes, spécificités dues à l’âge, au sexe, à l’activité quotidienne… L’hygiène de vie, l’alimentation correcte, la supplémentation, la récupération, les entrainements font partie de tout cet ensemble, mais pourquoi ne pas sortir des sentiers battus et ne pas parler maintenant de toutes les activités physiques un peu à part mais qui sont très efficaces comme aide pour la perte du gras superflu.

# Techniques Japonaises

Pour les personnes actives et énergiques mais très occupées le protocole Tabata est une parfaite solution. Un entrainement intensif avec une intensité périodisée, le tout avec un volume de travail relativement élevée permettra de perdre du poids, en y passant seulement 4 minutes par jour. L'alternance de phases actives courtes et des phases de peu de repos, tout en gardant un rythme très rapide, sature le corps avec de l'oxygène, accélère le métabolisme et la graisse ne peut tout simplement que reculer, battre en retraite et disparaître.

Pour les débutants, nous pouvons conseiller deux méthodes plus tranquilles - une méthode Fukutsudzi et la gymnastique Imabari. Contrairement à Tabata, ces méthodes n'ont pratiquement pas de contre-indications. Il faut aussi souligner le système améliorant globalement la santé de Nishi qui coordonne le travail des nerfs, des muscles, des vaisseaux sanguins, et elle est idéale pour les femmes enceintes et les personnes âgées. Toutes les méthodes japonaises de perte de poids ne nécessitent pas une préparation physique spéciale et donnent des résultats tangibles.

### Protocole Tabata

 La méthode Tabata pour la perte de poids pourrait être une aubaine pour ceux qui sont totalement désespérés dans leur quête d’une silhouette mince, cachée au quotidien sous une épaisse couche de graisse. Ce système d’entrainement fut mis au point - en collaboration avec des collègues médecins – par le professeur de l'Université de Tokyo et entraineur Izumi Tabata.

Le procédé consiste à alterner les phases de stress intense et les phases de repos. Les exercices sont très simples, leur mise en œuvre ne nécessite aucune préparation physique particulière et temps de cycle est court – de seulement 4 minutes. Ce n'est pas un fantasme, mais un fait avéré.
La technique est appelée le protocole Tabata – du nom de son inventeur. Elle est basée sur le principe de l'entraînement par intervalles ou périodisé. A l'origine cette gymnastique a été utilisée pour mettre rapidement en forme les athlètes avant les compétitions importantes. Mais ensuite, grâce à sa faculté de brûler les graisses 9 fois plus rapidement par rapport à l'exercice en aérobie, elle a été utilisée comme une méthode efficace de perte de poids rapide.

Le procédé consiste à phases alternées de phases d'un stress intense et de relaxation. Les exercices sont très simples, leur mise en œuvre ne nécessite aucune préparation physique particulière, et temps de cycle - à seulement 4 minutes. Ce n'est pas un fantasme, mais un fait avéré.

La technique est appelée le protocole Tabata - son inventeur. Il est basé sur le principe de l'entraînement par intervalles. A l'origine de la gymnastique a été utilisé pour mettre rapidement sous la forme d'athlètes avant les compétitions importantes. Mais bientôt, grâce à sa brûlure notamment les graisses 9 fois plus rapide par rapport à l'exercice aérobie, il a été utilisé comme une méthode efficace de perte de poids rapide.

## Преимущества использования Табаты для похудения

Табата недаром является одной из самых популярных систем среди [всех видов японской гимнастики](http://slimsecret.ru/yaponskaya-gimnastika-dlya-pohudeniya.html). На занятия можно тратить всего 4 минуты, причем даже не обязательно делать это каждый день. Что нужно сделать за это время? Успеть выполнить 8 подходов одного или нескольких упражнений. Выглядит это следующим образом: 20 секунд – работа на пределе сил и возможностей, 10 секунд – расслабление и полный отдых. Указанные интервалы нужно соблюдать неукоснительно, поэтому понадобится таймер или секундомер. Несмотря на кажущуюся простоту, обычная зарядка получится такой интенсивности, что для новичка эти несколько минут могут показаться вечностью.

На самом деле, такая кратковременная тренировка гораздо удобнее длительного и не менее изнурительных занятий в спортзале или утренней пробежки. Это актуально для занятых людей, в частности для молодых мамочек, желающих привести в порядок фигуру после родов, но не имеющих достаточно времени на себя любимую. К тому же, некоторые женщины, считая себя неуклюжими, вообще стесняются заниматься прилюдно. Для них гимнастика Табата тоже может стать идеальным выходом из положения. Итак, выдели главные плюсы системы:

* не требуется специальных приспособлений и дорогостоящего оборудования;
* отсутствует необходимость в посещении спортзала;
* интенсивно уменьшается жировая прослойка;
* укрепляется мышечный корсет, фигура приобретает красивые очертания;
* нет ограничений по возрасту, комплекции и уровню физической подготовки.

При интенсивном выполнении упражнений дыхание непроизвольно становится учащенным. В кровь поступает большое количество кислорода. Подкожный жир просто «сжигается», активно выделяя дополнительную энергию для работы мышц. Обмен веществ многократно ускоряется и остается на высоком уровне в течение длительного времени после тренировки. Таким образом, в отличие от классических вариантов фитнеса, жир продолжает уходить даже в промежутках между занятиями.

## Как организовать тренировку и на что обратить внимание?

Использоваться Табата для похудения может даже людьми, совсем далекими от мира физкультуры. Главное – не уровень спортивной подготовки, а правильно подобранные упражнения и поддержание высокого темпа им выполнения. При хорошей физической подготовке можно дополнительно использовать утяжелители или гантели. Новичкам лучше выбрать достаточно простые упражнения, а интенсивность должна быть на максимуме. Методика доступна практически всем, за исключением тех, кто найдет в нижеприведенном списке противопоказаний свои диагнозы и индивидуальные особенности:

* заболевания сердечнососудистой системы;
* атеросклероз;
* гипертоническая болезнь;
* беременность и критические дни у женщин;
* лень и отсутствие мотивации.

Правильно подобранным считается такое упражнение, которое удается выполнить в первом подходе 7-8 раз, а в конце восьмого – каждая клеточка организма уже начинает «молить о пощаде». Только в этом случае протокол Табата работает, и происходит активное сжигание подкожного жира. Новичкам не следует переживать о том, что первое время качество выполнения упражнений будет не на высоте. Главное – поддерживать темп, а мастерство нарабатывается практикой. Существует несколько вариантов организации тренировки:

1. Взять одно упражнение и выполнять его все 8 походов, основательно прорабатывая определенную группу мышц. Следующий цикл – новое упражнение. Циклы можно чередовать по различным дням или объединить в более продолжительную тренировку.
2. Использовать в одном цикле 2-4 упражнения, выполняя их поочередно. Этот вариант предпочтительнее для новичков, так как за одну тренировку прорабатывается большее количество мышц. Ведь выдержать вторую – вряд ли получится.
3. Чередовать упражнения на скорость с силовыми нагрузками. Подойдет и новичкам, и продвинутым. Здесь все зависит от личных предпочтений.
4. Объединить в одном цикле 8 различных упражнений. Каждый подход выполнять новое движение. Отлично подойдет в качестве утренней зарядки.

## Комплекс упражнений для начинающих

**Приседания.** Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Делаем интенсивные полуприседы, одновременно выбрасывая руки вперед и слегка наклоняя туловище.

**Обратные отжимания.** Опираемся руками на любую возвышенную поверхность за спиной. Быстро опускаем и поднимаем таз, сгибая и разгибая руки в локтях.

**Скручивания.** Лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Приподнимая верхнюю часть туловища, поочередно правым и левым локтем тянемся к противоположному колену.

**Подъем спины и ягодиц.** Исходное положение, как в предыдущем упражнении, но руки вдоль туловища. Опираясь на лопатки и стопы, поднимаем и опускаем тело.

Перед началом тренировки нужно выполнить небольшую разминку, а в конце сделайте несколько упражнений на растяжку и расслабление. В популярной телевизионной передаче «О самом главном» Табате для похудения посвящен целый сюжет, где ведущие вместе со специалистами раскрывают главные секреты эффективности методики и демонстрируют некоторые упражнения, которые вполне под силу выполнить новичкам.

Источник: <http://slimsecret.ru/tabata-dlya-pohudeniya.html>

Méthode Fukudzi

Gymnastique Imambari

Système de Nishi

# Японская гимнастика: философия похудения без экстремальных усилий



Японская гимнастика для похудения – это нечто большее, чем эффективные методы, позволяющие подарить телу стройность и красоту. Такие занятия еще способствуют оздоровлению позвоночника и всего организма в целом. Тренировки базируются на технике каратэ-до, корни которого уходят в далекое прошлое. Сама же гимнастика как реальный способ снижения веса стала использоваться сравнительно недавно. Это не какая-то одна, а различные, порой диаметрально противоположные методики, в которых имеется как статическая, так и динамическая составляющая.

## Особенности японской гимнастики для похудения

Простые на первый взгляд упражнения требуют особой техники выполнения. Тоническое напряжение мышц (ощущение дрожи и вибрации), умение слушать свое тело и концентрироваться на ощущениях – основные правила и залог результативности занятий. Еще один важный аспект – дыхание. Оно должно быть равномерным, глубоким, иногда слегка замедленным, то есть способствовать регуляции внутренних процессов в организме. Весьма желательной составляющей таких тренировок является японская диета, ведь в стране восходящего Солнца считается очень важным, чтобы в гармонии находился и дух, и тело, причем это неразрывно связано с организацией питания.

Для похудения по-японски чаще всего используют активную тренировку по протоколу Табата и две оригинальные методики, которые прекрасно подходят тем, кто не готов к значительным нагрузкам, но не расстается с желанием избавиться от жирового балласта. Это метод Фукуцудзи, который предлагает худеть лежа, и комплекс элементарных упражнений по технике Имабари, выполняемых с обычным полотенцем.

## Метод Фукуцудзи – статика с оздоровительным эффектом

Методика Фукуцудзи названа по фамилии автора, который разработал систему и описал ее в своей книге. Тираж издания составил 6 миллионов экземпляров и был распродан в рекордно короткие сроки. Японский доктор пришел к выводу, что расхождение реберных и тазовых костей вызывают увеличение объемов тела в области талии. Он придумал оригинальное упражнение для спины и позвоночника, которое помогает вернуть тазовые кости на место и восстановить нормальное положение и работу внутренних органов. Для выполнения упражнения понадобится:

* ровная и твердая поверхность (пол или жесткая кушетка);
* обычное махровое полотенце;
* ленточка, шнурок или веревочка, чтобы сделать валик;
* 5 минут свободного времени.

Полотенце нужно взять такого размера, чтобы получился достаточно плотный валик, соответствующий ширине тела. Перед началом можно измерить рост и объем талии, чтобы сравнить показатели до и после. У нетренированных людей за 5 минут, проведенные на полотенце, талия может уменьшиться на 5 см. Выполняется упражнение так:

1. Нужно сесть на пол и положить валик поперек тела за спиной, приблизительно на том месте, где будет находиться поясница.
2. Медленно опуститься на спину и отрегулировать положение свернутого полотенца. Оно должно располагаться четко на уровне пупка.
3. Расслабиться и раздвинуть ноги на ширину плеч. Придать стопам такое положение, чтобы пятки лежали на полу, а большие пальцы соприкасались. Во избежание соблазна изменить положение ног, можно положить сверху небольшую подушечку.
4. Вытянуть руки, завести их вверх за голову, развернуть ладонями вниз и соединить мизинцы. Если не получается держать руки прямо, ничего страшного. Делайте, как можете, со временем все получится.
5. Лежать в таком положении 5 минут. Можно расслабиться, но важно следить, чтобы пальцы рук и ног оставались сомкнутыми.
6. Нельзя резко выходить из положения лежа. Сначала нужно повернуться на бок, немного отдохнуть и только потом вставать.



Правильное положение для метода Фукуцудзи

Это начальный вариант упражнения. В дальнейшем его можно немного изменить. Для получения более эффектной талии – валик размещается под нижними ребрами. Высокую грудь можно получить, разместив «колбаску» под лопатками. Подкупает кажущаяся простота такой тренировки, но на практике иногда бывает трудно выдержать и половину указанного времени. Не стоит прилагать сверхусилия, продолжительность занятия можно увеличивать постепенно. Запаситесь терпением, ведь для положительного результата потребуется регулярное выполнение.

Может показаться, что такая японская гимнастика для похудения противоречит всякому здравому смыслу, и просто лежать и худеть невозможно. Отчасти это так, потому что разработка доктора Фукуцудзи не направлена на традиционное сжигание жира. Происходит вытягивание позвоночника, тазовые кости постепенно возвращаются в анатомическое положение. За счет этого и можно заметить уменьшение объемов тела, особенно в области талии, и увеличение собственного роста.

Этот метод категорически запрещен для людей с любыми формами сколиоза. Также препятствием служат различные травмы позвоночника, протрузии или грыжи межпозвоночных дисков.

## Метод Имабари —  элементарная зарядка с полотенцем

В Японии не пользуются популярностью силовые виды спорта с применением отягощений – хрупкие японки предпочитают поддерживать свою стройность более спокойными и гармоничными упражнениями. В отличие от предыдущего метода, здесь полотенце используется в виде эспандера. Если вы не знаете, [как организовать утреннюю зарядку](http://slimsecret.ru/zaryadka-dlya-pohudeniya.html), можете смело использовать следующие необременительные упражнения:

1. Захватить края полотенца руками и растягивать на уровне груди с максимальным усилием. Способствует укреплению рук и грудных мышц.
2. Поднять руки вверх и, растягивая края «эспандера», делать наклоны вправо-влево. Помогает бороться с жировыми отложениями на талии.
3. Растягивать полотенце за спиной. Направлено на улучшение осанки.
4. Из положения лежа делать растяжку для ног, захватывая тканью стопы. Укрепляет мышцы бедер и брюшного пресса.
5. Другие полезные упражнения, которые подарят вам бодрость и зарядят прекрасным настроением с самого утра, приведены на видео:

Такую японскую гимнастику для похудения могут взять на вооружение нетренированне люди и те, кто восстанавливается после болезней, травм, родов. Спортивному человеку она вряд ли поможет похудеть – тут больше пойдет на пользу [специальный комплекс для сушки тела](http://slimsecret.ru/sushka-tela-dlya-devushek.html). А вот для новичков полотенце как элементарнейший тренажер может послужить прекрасным стимулом к дальнейшему развитию и совершенствованию фигуры. Тем более, что гимнастика Имабари не имеет противопоказаний.

## Активное похудение по методике Табата

Этот метод кардинально отличается от тех, что были рассмотрены выше. Он построен по принципу интервальных тренировок, которые заключаются в кратковременном чередовании интенсивной нагрузки и отдыха. При этом ткани организма активно насыщаются кислородом, многократно ускоряется обмен веществ и происходит активное уничтожение жировых клеток. Тренировка очень жесткая, хотя продолжительность ее всего 4 минуты. Этот  короткий промежуток времени вмещает 8 циклов по 30 секунд, в которых 20 секунд отводится на активную работу, а 10 – на релаксацию. Чтобы получить желаемый эффект, нужно [правильно организовать занятия Табатой](http://slimsecret.ru/tabata-dlya-pohudeniya.html) и помнить о противопоказаниях.

**Китайская**

Эта восточная гимнастика также имеет несколько направлений. Например, ушу занимается развитием физического тела, в то время как [цигун](http://slimsecret.ru/tsigun-dlya-pohudeniya.html) особое внимание уделяет философскому восприятию мира. Заслуживает внимания спиральная гимнастика, созданная китайским профессором Пак ДжеВу. Эта танцевальная методика заключает в себе лечебный эффект и показана даже для женщин в положении.  Существует комплекс упражнений китайской гимнастики, имитирующий движения забавных животных. Он подойдет для ленивых людей:

**Изображаем лисицу**. Присели на корточки, пятки приподняты, руки и взгляд на пол перед собой. Медленно продвигая руки вперед, пролезаем под воображаемым препятствием. Оказавшись в положении с вытянутыми ногами и максимально поднятым туловищем, поднимаемся вверх на прямых руках и ногах и принимаем исходное положение.

**Неуклюжий медведь**. Стоя на прямых руках и ногах, начинаем делать шаги левой стороной тела, затем – правой. Ноги не сгибаем, голова опущена, тело расслаблено. Несколько шагов вперед и столько же назад.

**Медлительная черепаха**. Из положения сидя, опираясь на руки за спиной и согнутые в коленях ноги, приподнимаем туловище вверх и ходим вправо-влево. Тяжело? Тогда попробуйте хотя бы слегка подвигать телом из стороны в сторону.

**Веселый воробей**. Слегка приседаем, туловище вперед, голова вверх. Делаем небольшие прыжки, взмахивая крыльями (ой, руками), приземляясь на носочки.

**Большая панда**. Садимся на пол, подтягиваем согнутые ноги и плотно охватываем их руками. Начинаем раскачиваться назад-вперед, вправо-влево, не касаясь туловищем пола.


**Тибетская**

Этот эффективный комплекс очень популярен среди голливудских звезд. Если выполнять упражнения ежедневно в течение 15 минут, то можно активизировать все энергетические центры в организме. Не требуется никаких специальных условий, выполнять можно дома, на природе и даже в поезде.

1. Стоя прямо, руки в стороны, вращаться вокруг воображаемой оси по часовой стрелке. Вначале достаточно 3-5 оборотов, постепенно довести до 21, но не более.
2. Лечь на спину, руки параллельно туловищу, ладони прижать к полу, голову приподнять и приблизить подбородок к груди. Делаем полный выдох. Медленно делаем вдох и поднимаем прямые ноги вверх и дальше к голове, таз плотно прижат к полу. На выдохе опускаем ноги и голову.
3. Встаем на колени, ноги на ширине бедер, ладони под ягодицы. На выдохе прижимаем подбородок к груди, на вдохе отводим голову назад, расправляя грудную клетку и прогибая позвоночник. Во время выдоха возвращаемся в исходное положение.
4. В положении сидя, ноги прямые, руки параллельно телу упираются в пол пальцами вперед. На выдохе касаемся подбородком груди, а на вдохе запрокидываем голову назад и выталкиваем туловище вверх. Поза должна напоминать стол с четырьмя ножками. В этом положении напрягаем мышцы и задерживаем дыхание. Выдох, и возвращаемся обратно.
5. На выдохе максимально прогибаемся в упоре лежа, запрокидывая голову назад (тело держим на ладонях и пальцах ног чуть шире плеч). Делаем вдох и поднимаем таз вверх, чтобы тело образовало прямой угол, локти и колени не сгибаем. Задержаться в верхнем положении на несколько секунд и на выдохе вернуться в упор лежа.

Такая гимнастика для похудения должна выполняться ежедневно, желательно до еды, дышать носом. В конце можно отдохнуть 15 минут. Существует еще гормональная тибетская гимнастика. Но ее цель не похудение, а общий оздоровительный эффект и долголетие. Упражнения очень легкие, продолжительность 5-10 минут, выполнять нужно до 6 часов утра. При этом нормализуется гормональный фон и происходит исцеление от хронических недугов.

**Дыхательная**

Особенность такой гимнастики в том, что [правильное дыхание](http://slimsecret.ru/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-pohudeniya.html) активно насыщает клетки тела кислородом. Это служит мощным стимулом для ускоренного обмена веществ и очищения организма от ядов и токсинов. Жир под воздействием кислорода окисляется и сгорает, а вместе с ним уходят лишние килограммы. Существует несколько популярных техник дыхания для снижения веса, в т.ч. популярные системы Оксисайз и Бодифлекс, сложное, но поразительно эффективное холотропное дыхание, элементарный [комплекс цзяньфэй](http://slimsecret.ru/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-pohudeniya-tszyanfei.html), состоящий всего из 3 упражнений, методика доктора Стрельниковой. Перед началом таких занятий рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.



**Пилатес**

В качестве гимнастики для похудения этот вид силовой тренировки стал использоваться сравнительно недавно. Метод основан на сочетании дыхания, концентрации на моменте здесь и сейчас и особой работе мышц. [Упражнения из пилатеса](http://slimsecret.ru/pilates-dlya-pohudeniya.html) повышают общий тонус организма, усиливают метаболизм, уплотняют мышечную ткань. Эффективная методика поможет получить плоский живот, упругие ляшки, сильные ноги и руки. Такая гимнастика подходит для беременных и женщин после родов, для людей с травмами позвоночника и нарушениями осанки, а также для тех, кто имеет значительный лишний вес.

**Хаду**

Автор этой оздоровительной гимнастики – Звиад Арабули. Похудение можно назвать правильным побочным эффектом этой методики, так как ее основное направление – омоложение организма, укрепление суставов и позвоночника. В результате [занятий Хаду](http://slimsecret.ru/gimnastika-hadu-dlya-pohudeniya.html) ускоряется обмен веществ, увеличивается приток кислорода, мышцы начинают потреблять больше энергии. Все это и приводит к снижению веса. Данная система – одна из немногих гимнастик, которые предлагают комплекс для похудения не только тела, но и лица.

**Скрытая гимнастика Воробьева**

Офисная гимнастика Воробьева пригодится тем, кто длительное время проводит за компьютером или просто ленится заниматься полноценной физкультурой. Хотя методика требует определенной самодисциплины, так как выполнять упражнения нужно каждый час. Через несколько дней регулярных занятий вес начнет удивительным образом уходить, а мышцы подтянутся. Снимем обувь на каблуке и проведем с пользой 5 минут. Можно начать с меньшего числа повторов и увеличивать количество постепенно:

1. Ноги вместе, стопы на полу, 40 раз поднимем и опустим пятки.
2. Не меняя положения, 40 раз поднимем и опустим носки.
3. Напрягаем ягодицы и расслабляем тоже 40 раз.
4. При выдохе втягиваем живот 15 раз, при вдохе – отпускаем.
5. Плечи прямые, смещаем к позвоночнику лопатки и возвращаем на место 40 раз.
6. Разводим руки в стороны и 40 раз сжимаем-разжимаем кулачки.
7. Поворачиваем голову до упора вправо-влево 40 раз.
8. Тянемся подбородком вперед 40 раз.

**Домашний комплекс упражнений для новичков**

**Упражнение 1**. Начинаем с ходьбы на месте в течение 30 секунд. Необходимо высоко поднимать колени и ритмично дышать: 4 шага – вдох, еще 4 – выдох.

**Упражнение 2**. Руки кладем на спинку стула, и в течение 30 секунд ритмично поднимаемся на носочки и опускаемся.  Пятки при этом должны касаться друг друга.

**Упражнение 3**. Ставим ноги на ширину плеч и активно двигаем тазом по кругу, одновременно втягивая и надувая живот.

**Упражнение 4**. В положении лежа сгибаем колени, стопы оказываются на полу. Опираясь на ноги и лопатки, поднимаем таз и виляем им в разные стороны. Можно сделать несколько раз с небольшими перерывами.

**Упражнение 5**. Берем в руки бутылочки с водой или небольшие гантели. Двигаем руками, поднимаем в разных направлениях, размахиваем до появления усталости.

Для начала хватит. К более серьезным занятиям нужно приступать, когда выработается привычка и появится потребность в движении. Если комплекс для вас очень простенький или хочется его разнообразить, возьмите на заметку упражнения из следующего видео:

Источник: <http://slimsecret.ru/gimnastika-dlya-pohudeniya.html>
<http://slimsecret.ru/gimnastika-dlya-pohudeniya.html>

<div><img src="//mc.yandex.ru/watch/20805352" style="position:absolute; left:-9999px;" alt="" /></div>

* [Главная](http://slimsecret.ru/)
* [О сайте](http://slimsecret.ru/o-saite)
* [Обратная связь](http://slimsecret.ru/obratnaya-svyaz)
* [Карта сайта](http://slimsecret.ru/sitemap)



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 |
|  |

 |



* [Диеты](http://slimsecret.ru/diety)
* [Очищение организма](http://slimsecret.ru/ochishhenie-organizma)
* [Похудение](http://slimsecret.ru/pohudenie)

[SlimSecret](http://slimsecret.ru/) » [Похудение](http://slimsecret.ru/pohudenie) » [Упражнения для похудения](http://slimsecret.ru/pohudenie/uprazhneniya-dlya-pohudeniya) » Японская гимнастика: философия похудения без экстремальных усилий

Bas du formulaire

* + [Гимнастика для похудения, оздоровления организма и долголетия](http://slimsecret.ru/gimnastika-dlya-pohudeniya.html)
	+ [Дыхательная гимнастика для похудения: залог красоты, здоровья и прекрасного настроения](http://slimsecret.ru/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-pohudeniya.html)
	+ [Японская гимнастика: философия похудения без экстремальных усилий](http://slimsecret.ru/yaponskaya-gimnastika-dlya-pohudeniya.html)
	+ [Гимнастика Хаду для похудения: имитация силовых тренировок как путь к стройности и здоровью](http://slimsecret.ru/gimnastika-hadu-dlya-pohudeniya.html)
	+ [Зарядка для похудения: самые простые и эффективные упражнения](http://slimsecret.ru/zaryadka-dlya-pohudeniya.html)
	+ [Табата для похудения: блиц-тренировки как достойная альтернатива фитнесу](http://slimsecret.ru/tabata-dlya-pohudeniya.html)
	+ [Ролики для похудения: как правильно кататься, чтобы сбросить вес?](http://slimsecret.ru/roliki-dlya-pohudeniya.html)

**Китайская**

Эта восточная гимнастика также имеет несколько направлений. Например, ушу занимается развитием физического тела, в то время как [цигун](http://slimsecret.ru/tsigun-dlya-pohudeniya.html) особое внимание уделяет философскому восприятию мира. Заслуживает внимания спиральная гимнастика, созданная китайским профессором Пак ДжеВу. Эта танцевальная методика заключает в себе лечебный эффект и показана даже для женщин в положении.  Существует комплекс упражнений китайской гимнастики, имитирующий движения забавных животных. Он подойдет для ленивых людей:

**Изображаем лисицу**. Присели на корточки, пятки приподняты, руки и взгляд на пол перед собой. Медленно продвигая руки вперед, пролезаем под воображаемым препятствием. Оказавшись в положении с вытянутыми ногами и максимально поднятым туловищем, поднимаемся вверх на прямых руках и ногах и принимаем исходное положение.

**Неуклюжий медведь**. Стоя на прямых руках и ногах, начинаем делать шаги левой стороной тела, затем – правой. Ноги не сгибаем, голова опущена, тело расслаблено. Несколько шагов вперед и столько же назад.

**Медлительная черепаха**. Из положения сидя, опираясь на руки за спиной и согнутые в коленях ноги, приподнимаем туловище вверх и ходим вправо-влево. Тяжело? Тогда попробуйте хотя бы слегка подвигать телом из стороны в сторону.

**Веселый воробей**. Слегка приседаем, туловище вперед, голова вверх. Делаем небольшие прыжки, взмахивая крыльями (ой, руками), приземляясь на носочки.

**Большая панда**. Садимся на пол, подтягиваем согнутые ноги и плотно охватываем их руками. Начинаем раскачиваться назад-вперед, вправо-влево, не касаясь туловищем пола.


**Тибетская**

Этот эффективный комплекс очень популярен среди голливудских звезд. Если выполнять упражнения ежедневно в течение 15 минут, то можно активизировать все энергетические центры в организме. Не требуется никаких специальных условий, выполнять можно дома, на природе и даже в поезде.

1. Стоя прямо, руки в стороны, вращаться вокруг воображаемой оси по часовой стрелке. Вначале достаточно 3-5 оборотов, постепенно довести до 21, но не более.
2. Лечь на спину, руки параллельно туловищу, ладони прижать к полу, голову приподнять и приблизить подбородок к груди. Делаем полный выдох. Медленно делаем вдох и поднимаем прямые ноги вверх и дальше к голове, таз плотно прижат к полу. На выдохе опускаем ноги и голову.
3. Встаем на колени, ноги на ширине бедер, ладони под ягодицы. На выдохе прижимаем подбородок к груди, на вдохе отводим голову назад, расправляя грудную клетку и прогибая позвоночник. Во время выдоха возвращаемся в исходное положение.
4. В положении сидя, ноги прямые, руки параллельно телу упираются в пол пальцами вперед. На выдохе касаемся подбородком груди, а на вдохе запрокидываем голову назад и выталкиваем туловище вверх. Поза должна напоминать стол с четырьмя ножками. В этом положении напрягаем мышцы и задерживаем дыхание. Выдох, и возвращаемся обратно.
5. На выдохе максимально прогибаемся в упоре лежа, запрокидывая голову назад (тело держим на ладонях и пальцах ног чуть шире плеч). Делаем вдох и поднимаем таз вверх, чтобы тело образовало прямой угол, локти и колени не сгибаем. Задержаться в верхнем положении на несколько секунд и на выдохе вернуться в упор лежа.

Такая гимнастика для похудения должна выполняться ежедневно, желательно до еды, дышать носом. В конце можно отдохнуть 15 минут. Существует еще гормональная тибетская гимнастика. Но ее цель не похудение, а общий оздоровительный эффект и долголетие. Упражнения очень легкие, продолжительность 5-10 минут, выполнять нужно до 6 часов утра. При этом нормализуется гормональный фон и происходит исцеление от хронических недугов.

**Дыхательная**

Особенность такой гимнастики в том, что [правильное дыхание](http://slimsecret.ru/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-pohudeniya.html) активно насыщает клетки тела кислородом. Это служит мощным стимулом для ускоренного обмена веществ и очищения организма от ядов и токсинов. Жир под воздействием кислорода окисляется и сгорает, а вместе с ним уходят лишние килограммы. Существует несколько популярных техник дыхания для снижения веса, в т.ч. популярные системы Оксисайз и Бодифлекс, сложное, но поразительно эффективное холотропное дыхание, элементарный [комплекс цзяньфэй](http://slimsecret.ru/dyhatelnaya-gimnastika-dlya-pohudeniya-tszyanfei.html), состоящий всего из 3 упражнений, методика доктора Стрельниковой. Перед началом таких занятий рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом.



**Пилатес**

В качестве гимнастики для похудения этот вид силовой тренировки стал использоваться сравнительно недавно. Метод основан на сочетании дыхания, концентрации на моменте здесь и сейчас и особой работе мышц. [Упражнения из пилатеса](http://slimsecret.ru/pilates-dlya-pohudeniya.html) повышают общий тонус организма, усиливают метаболизм, уплотняют мышечную ткань. Эффективная методика поможет получить плоский живот, упругие ляшки, сильные ноги и руки. Такая гимнастика подходит для беременных и женщин после родов, для людей с травмами позвоночника и нарушениями осанки, а также для тех, кто имеет значительный лишний вес.

**Хаду**

Автор этой оздоровительной гимнастики – Звиад Арабули. Похудение можно назвать правильным побочным эффектом этой методики, так как ее основное направление – омоложение организма, укрепление суставов и позвоночника. В результате [занятий Хаду](http://slimsecret.ru/gimnastika-hadu-dlya-pohudeniya.html) ускоряется обмен веществ, увеличивается приток кислорода, мышцы начинают потреблять больше энергии. Все это и приводит к снижению веса. Данная система – одна из немногих гимнастик, которые предлагают комплекс для похудения не только тела, но и лица.

**Скрытая гимнастика Воробьева**

Офисная гимнастика Воробьева пригодится тем, кто длительное время проводит за компьютером или просто ленится заниматься полноценной физкультурой. Хотя методика требует определенной самодисциплины, так как выполнять упражнения нужно каждый час. Через несколько дней регулярных занятий вес начнет удивительным образом уходить, а мышцы подтянутся. Снимем обувь на каблуке и проведем с пользой 5 минут. Можно начать с меньшего числа повторов и увеличивать количество постепенно:

1. Ноги вместе, стопы на полу, 40 раз поднимем и опустим пятки.
2. Не меняя положения, 40 раз поднимем и опустим носки.
3. Напрягаем ягодицы и расслабляем тоже 40 раз.
4. При выдохе втягиваем живот 15 раз, при вдохе – отпускаем.
5. Плечи прямые, смещаем к позвоночнику лопатки и возвращаем на место 40 раз.
6. Разводим руки в стороны и 40 раз сжимаем-разжимаем кулачки.
7. Поворачиваем голову до упора вправо-влево 40 раз.
8. Тянемся подбородком вперед 40 раз.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///M%3A%5CARTICLES%5CARTICLES%5Cwww.deniss.org)

Keyword: sèche, nutrition, exercices, tableau de produits, diète hormonale, diète métabolique, plats à points, aliments à points, efforts physique, gymnastique japonaise, gymnastique chinoise, gymnastique tibétaine, gymnastique respiratoire, pilate, hadu, gymnastique de Vorobiev, perte de graisse, entrainements.