

Ходьба на ягодицах для здоровья и красивых форм



Тазовая область – одна из самых важных и одновременно самых уязвимых частей тела человека. Здесь расположены жизненно важные органы и системы, которые отвечают за многие функции нашего организма.

А в век малоподвижного образа жизни этот вопрос может стать острой проблемой. Здесь находится большая часть кишечника, отвечающего не только за пищеварение, но и за формирование крепкого иммунитета, здоровых ногтей, красивой кожи, блестящих волос.

Упражнение ходьба на ягодицах укрепляет ягодичные мышцы и мышцы пресса. При правильном его выполнении подтягиваются мышцы промежности, что является хорошей профилактикой геморроя и ОПУЩЕНИЯ тазовых органов.

Выполнение данного упражнения, укрепляет мышцы малого таза, в результате, в малом тазу улучшается кровообращение и застойные явления исчезают. Поэтому это упражнение является хорошей профилактикой простатита у мужчин и гинекологических проблем у женщин.

Помогает оно и бороться с лишним весом. Эффект от упражнений не заставит себя ждать. Вы почувствуете, что ягодицы становятся подтянутыми, мышцы внизу живота окрепнут, а сам живот уменьшится. Худеют не только бедра, но и ноги. Исчезнет целлюлит и растяжки с ягодиц, ног и бедер;

Для получения результата запаситесь терпением. И цель обязательно будет достигнута!

У такой зарядки нет противопоказаний.

Не рекомендуется выполнять ее женщинам во время менструации, а также при появлении болевых ощущений в пояснице и нижней части живота (не путать с характерными болями в мышцах после выполнения упражнений).

Сядьте на [ягодицы](#) с прямыми ногами;

Тело должно располагаться перпендикулярно ногам. Ходьба на ягодицах должна выполняться с прямой спиной: постоянно следите за осанкой, старайтесь не сутулиться. Если ваша растяжка не позволяет вам сидеть прямо, обязательно потянитесь до начала упражнения;

Руки согните в локтях 90°. Чтобы усложнить [упражнение](#), не помогайте себе руками, а уберите их за голову;

Выдвигайте вперед правую ягодицу вместе со всей правой ногой. Во время выполнения движения старайтесь не возить ногу по полу, а держать ее на весу;

Одновременно с движением ягодицей, помогайте себе верхней частью тела, поворачивая левую часть корпуса. Старайтесь делать движения плавно, без рывков.

Во время ходьбы на ягодицах ваши «шаги» не должны быть широкими. Пусть они будут мелкими, но правильными.

Начните выполнять упражнения с 2 раз в день, двигайтесь по комнате вперед и назад.

Постепенно увеличивайте количество подходов в ту и другую сторону.

Зарядку можно разнообразить «шагами» в стороны!

Как выполнять это упражнение? Смотри видео подборку.

https://www.youtube.com/watch?v=9UTvdxB_kq0

<https://www.youtube.com/watch?v=PGAk22AVQJg>