

КУРС

Плоский живот, дыхание и тазовое дно

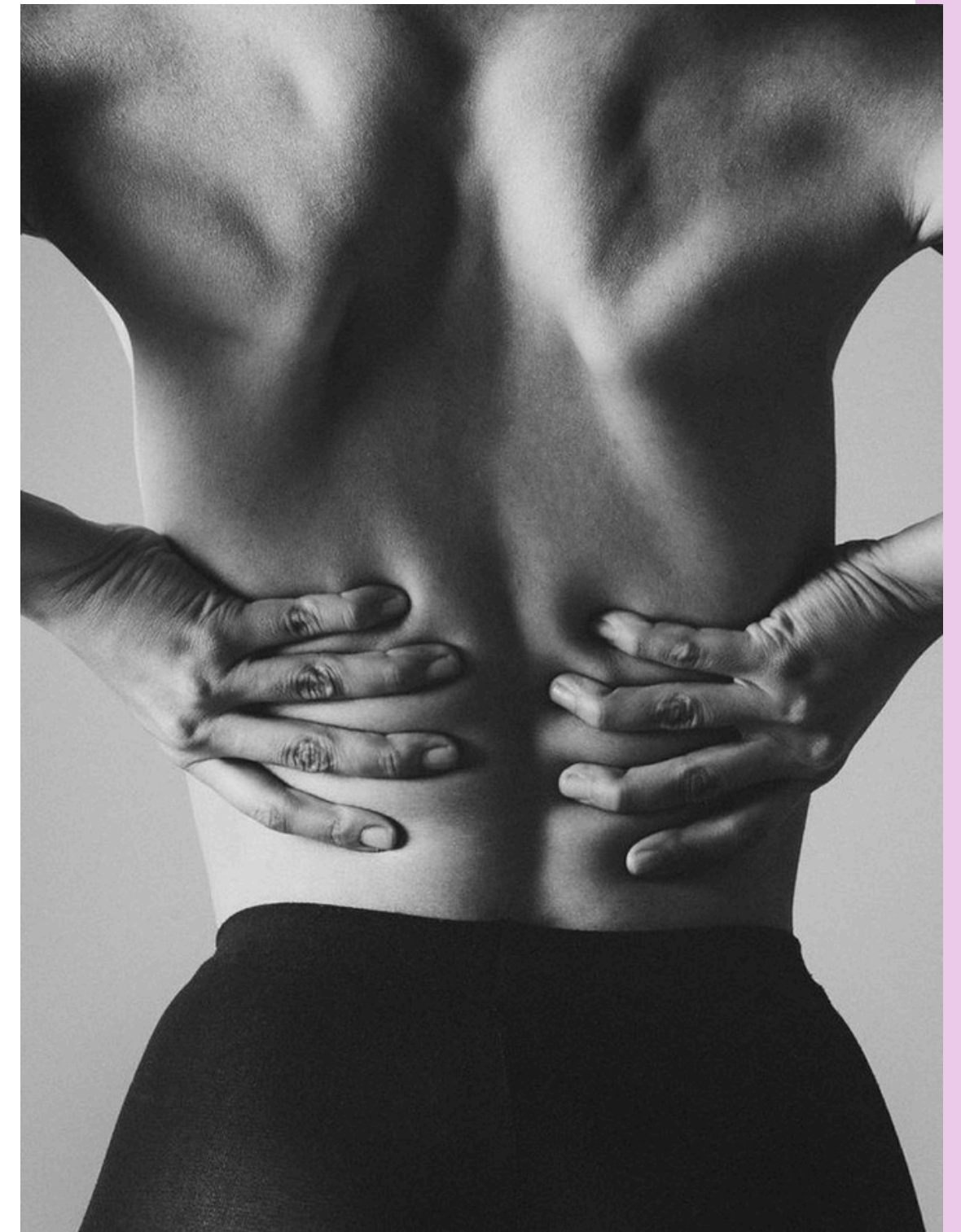
Автор: Юлия Забоева





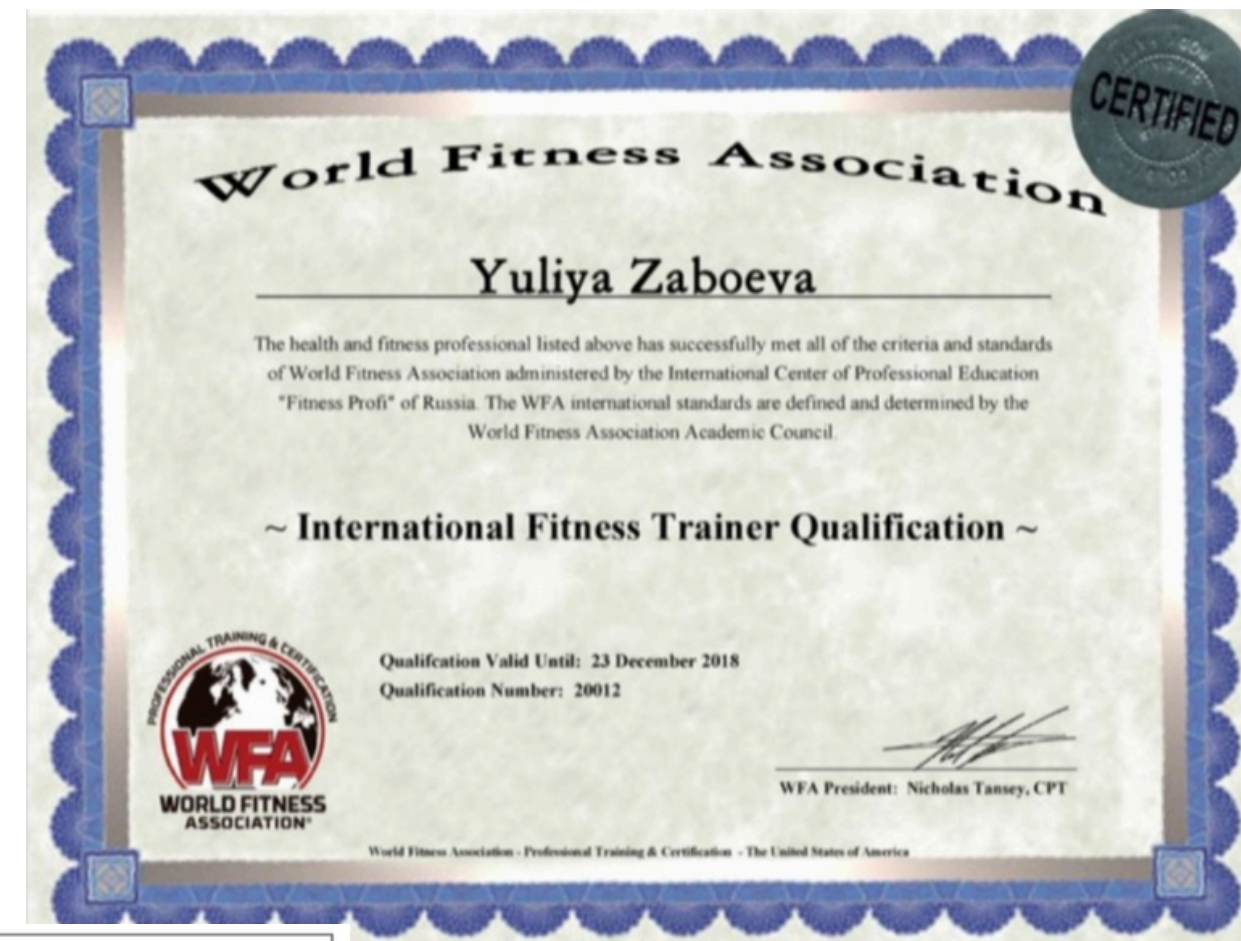
Урок 1

Причины выпирающего живота:
лишний вес, осанка.





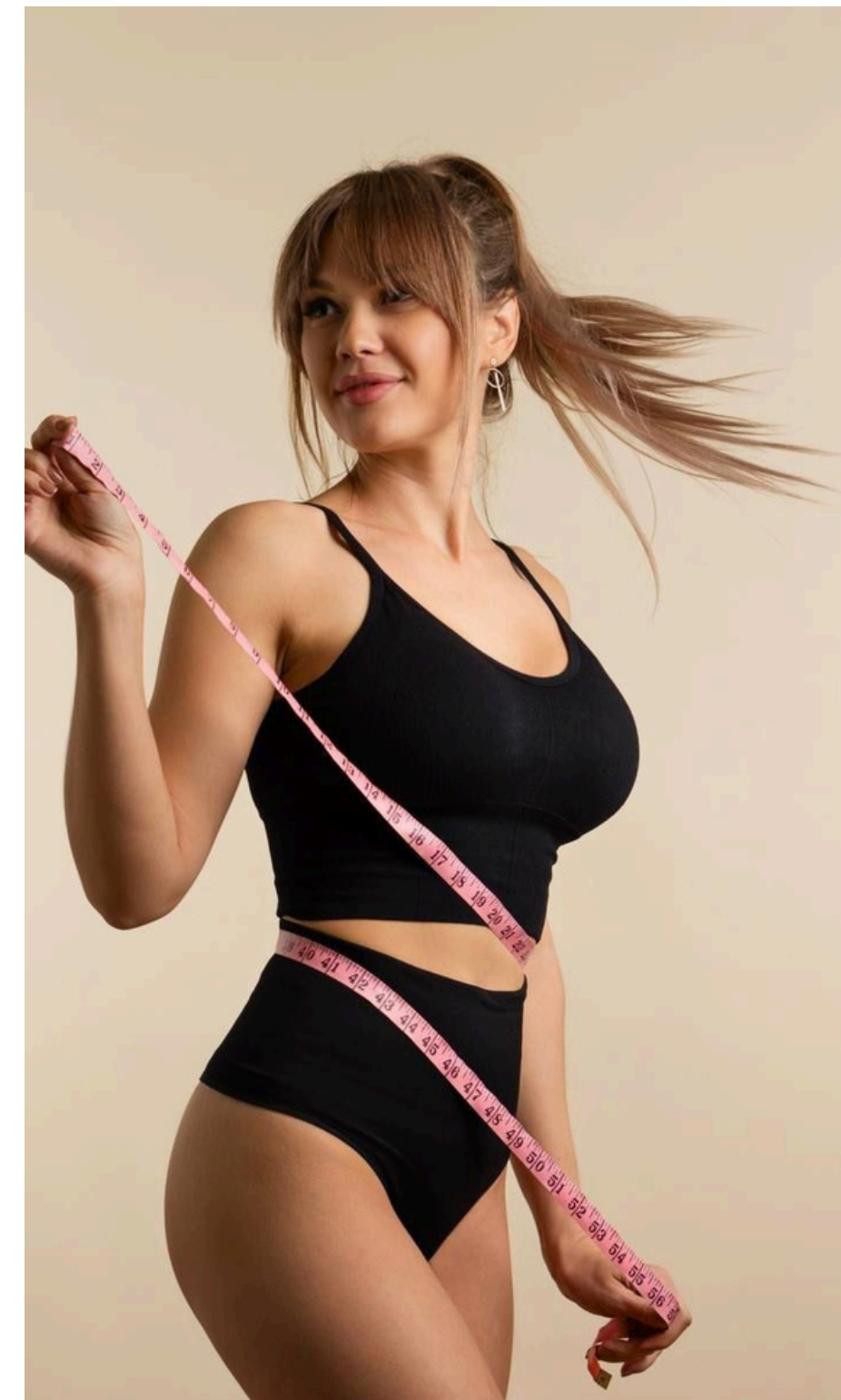
Забоева Юлия — фитнес-тренер международного класса.





На курсе вы узнаете:

- как различные упражнения меняют форму живота в худшую или лучшую сторону;
- что делать с животом, который выпирает из-за лишнего веса и гормонов;
- как убрать вздутие живота и улучшить работу кишечника;
- какая связь живота с дыханием и мышцами тазового дна;
- как можно убрать животик, изменив осанку.





Пока есть лишний вес — плоского живота не будет видно.

Нужно запускать процессы похудения, а не просто качать пресс!





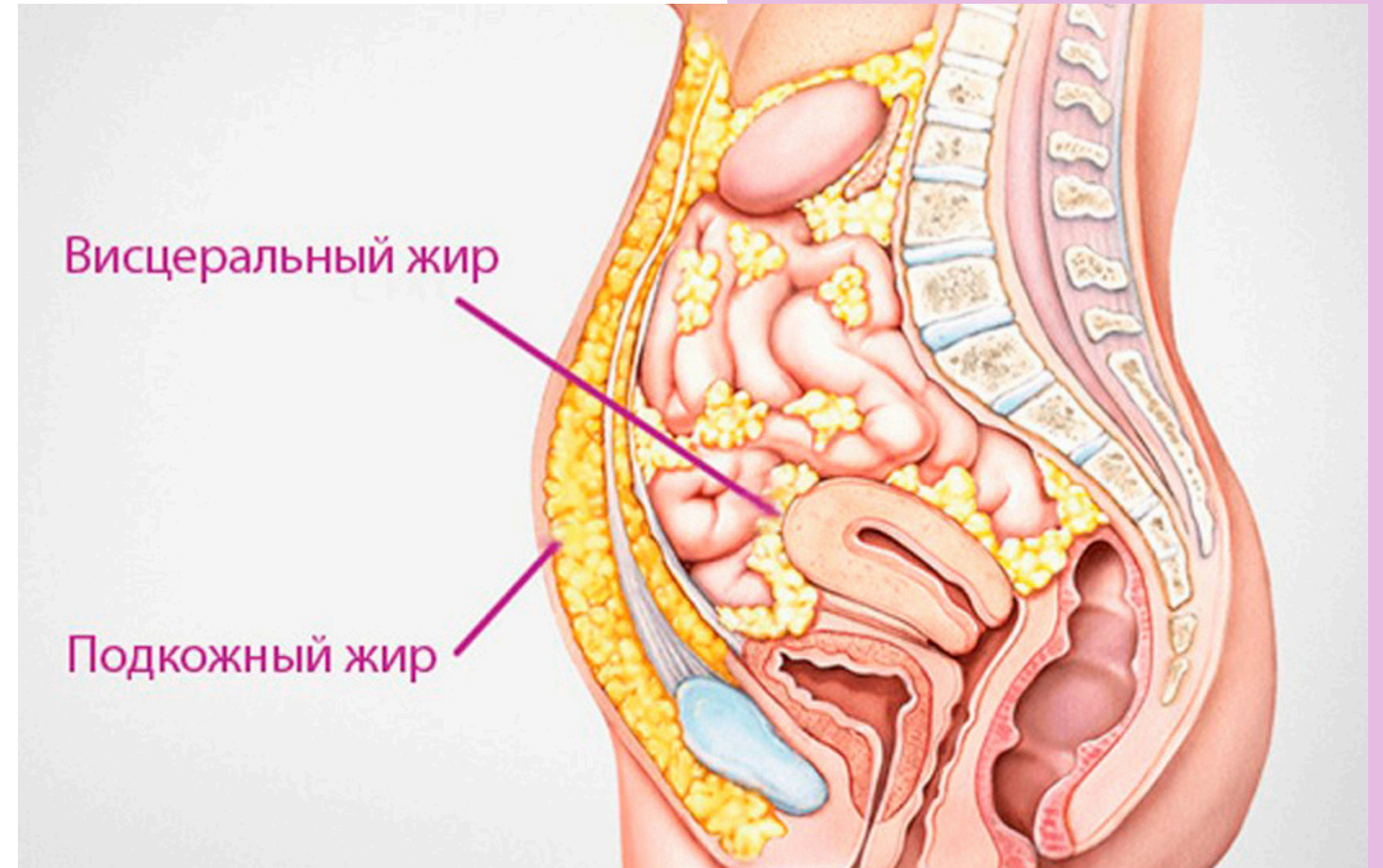
ТВОЙ ПРЕСС БУДЕТ ГОРЕТЬ

10
МИНУТ

11:28



Раздели объём бёдер на объём талии.
При показателе ниже 0,86 есть подозрения на
висцеральный тип ожирения.



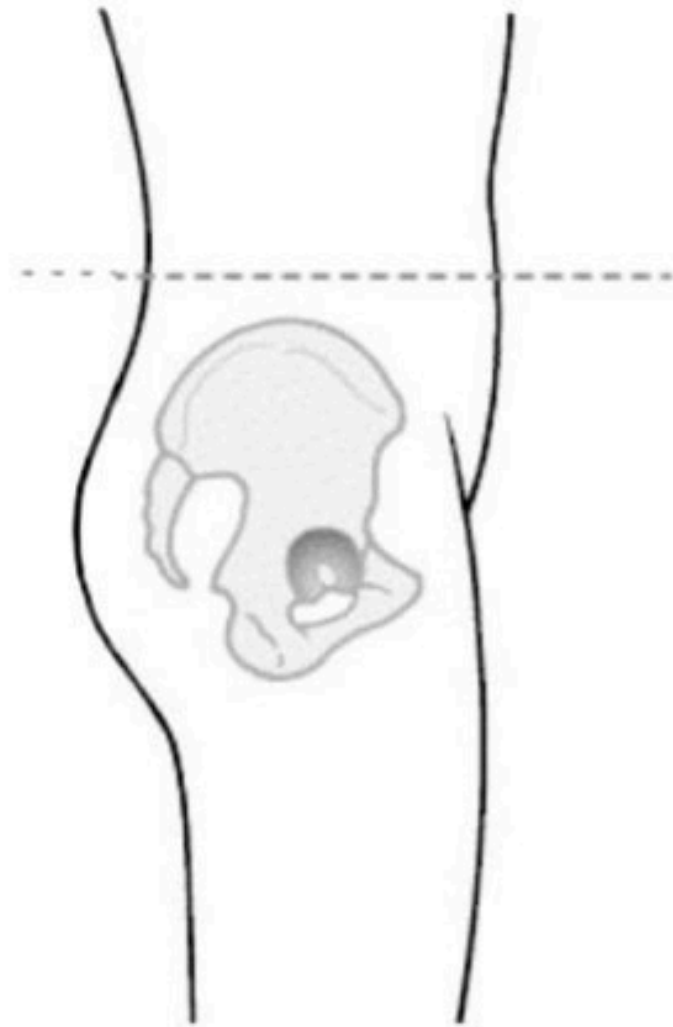


Базовые правила похудения:

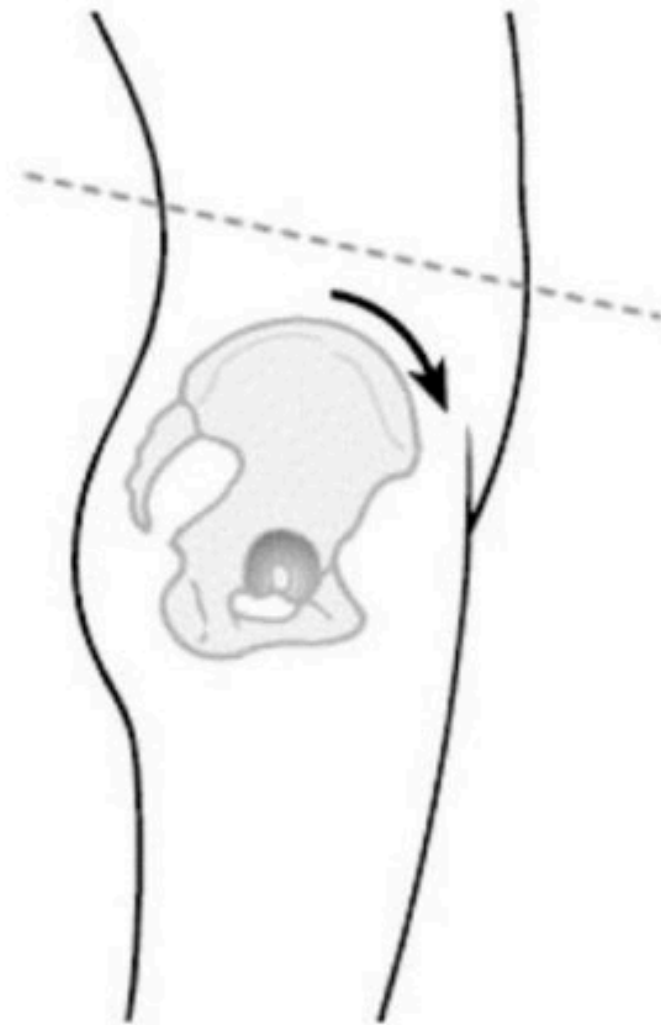
- адекватное и достаточное потребление белка;
- больше овощей;
- меньше жирных приёмов пищи, приоритет ненасыщенным жирам;
- больше сложных углеводов, чем простых;
- выстраивай рацион из цельных продуктов;
- добавь активность.



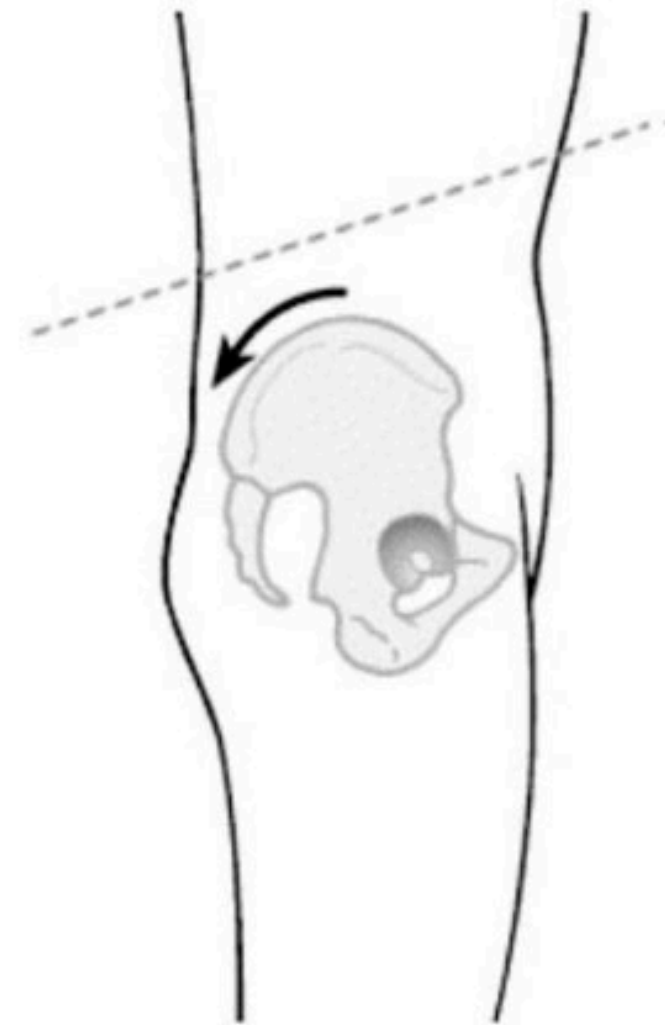
**Нейтральное
положение**



**Наклон шаза
вперёд**



**Наклон шаза
назад**





Гиперлордоз (передний наклон таза).

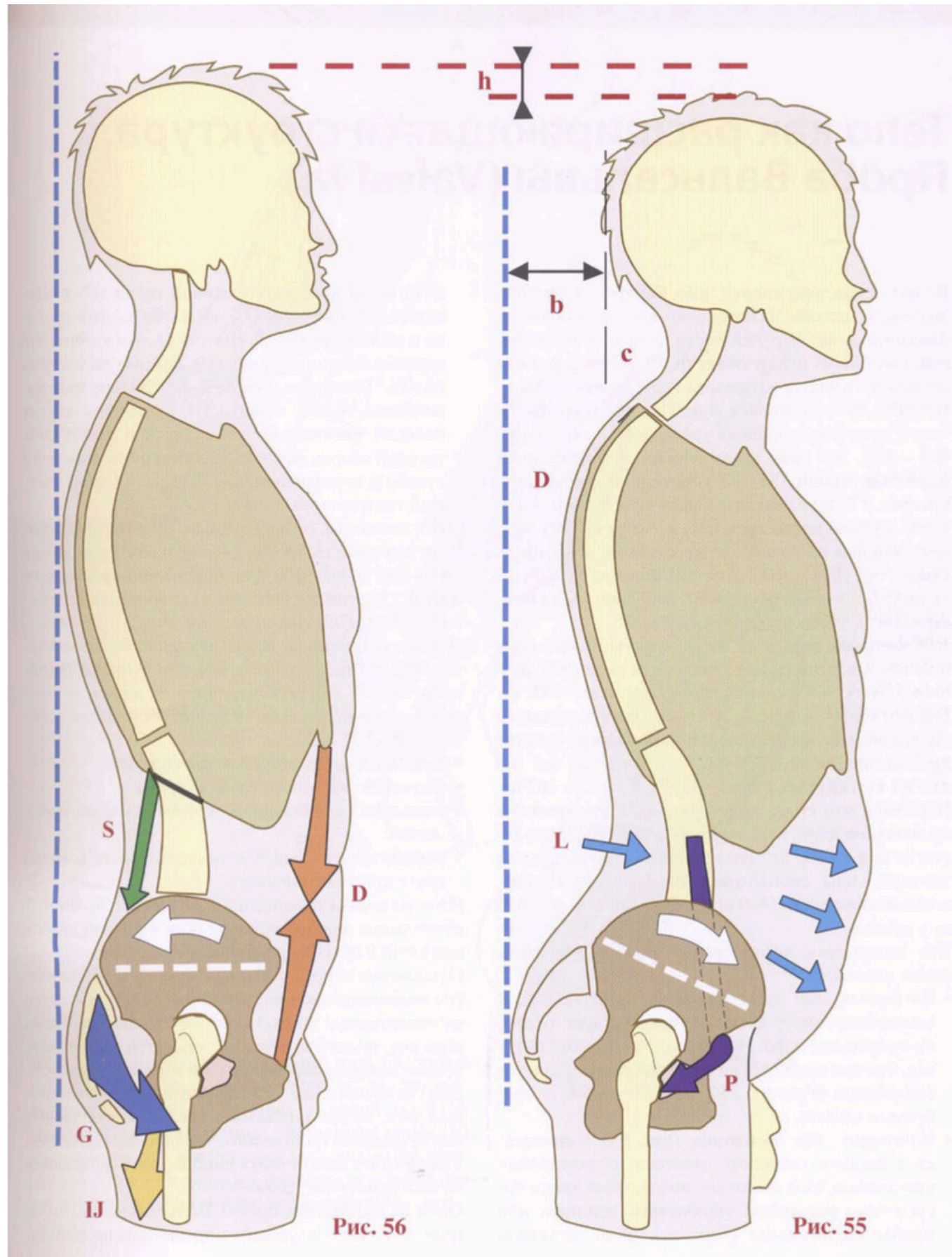
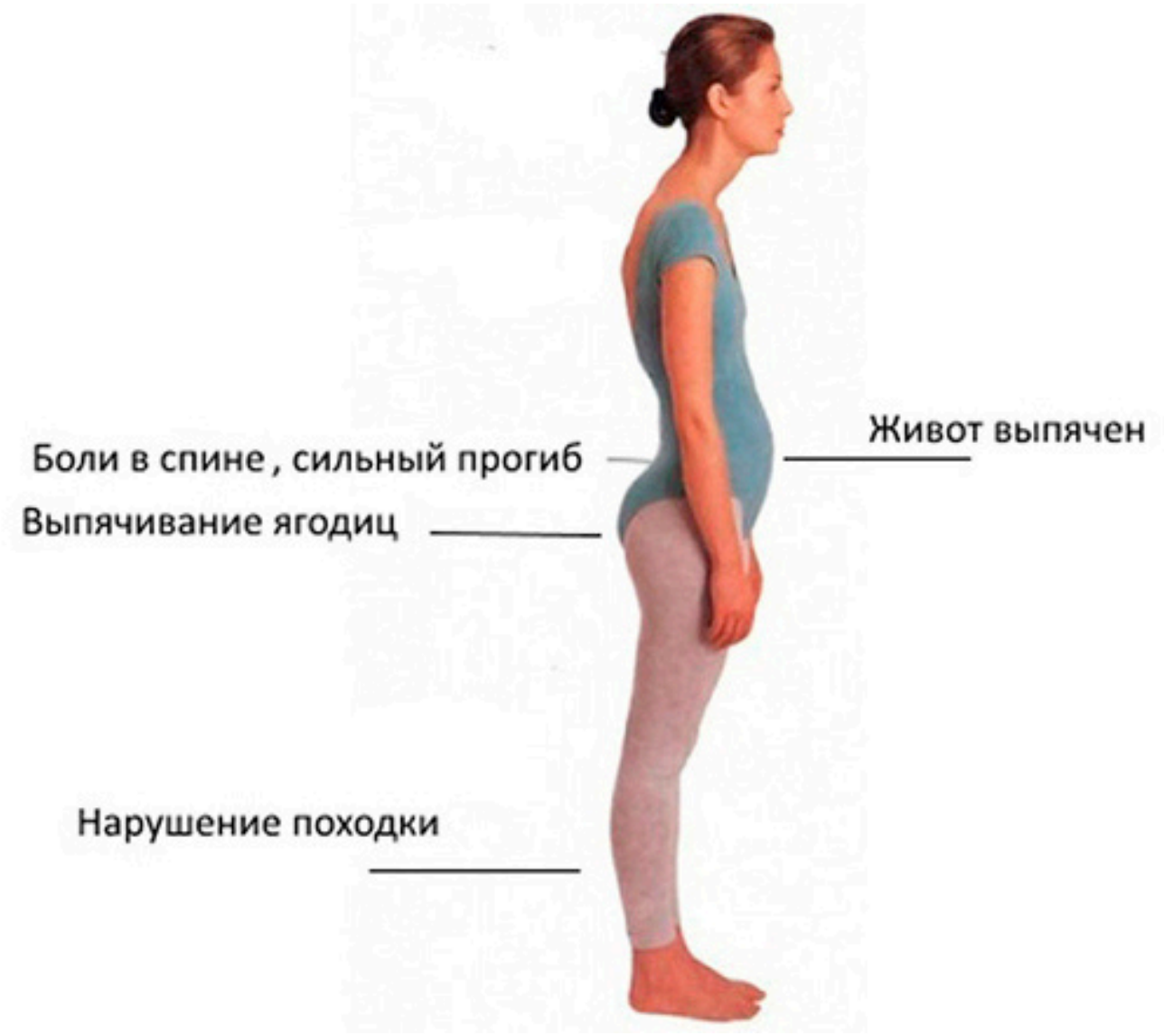


Рис. 56

Рис. 55



Боли в спине, сильный прогиб

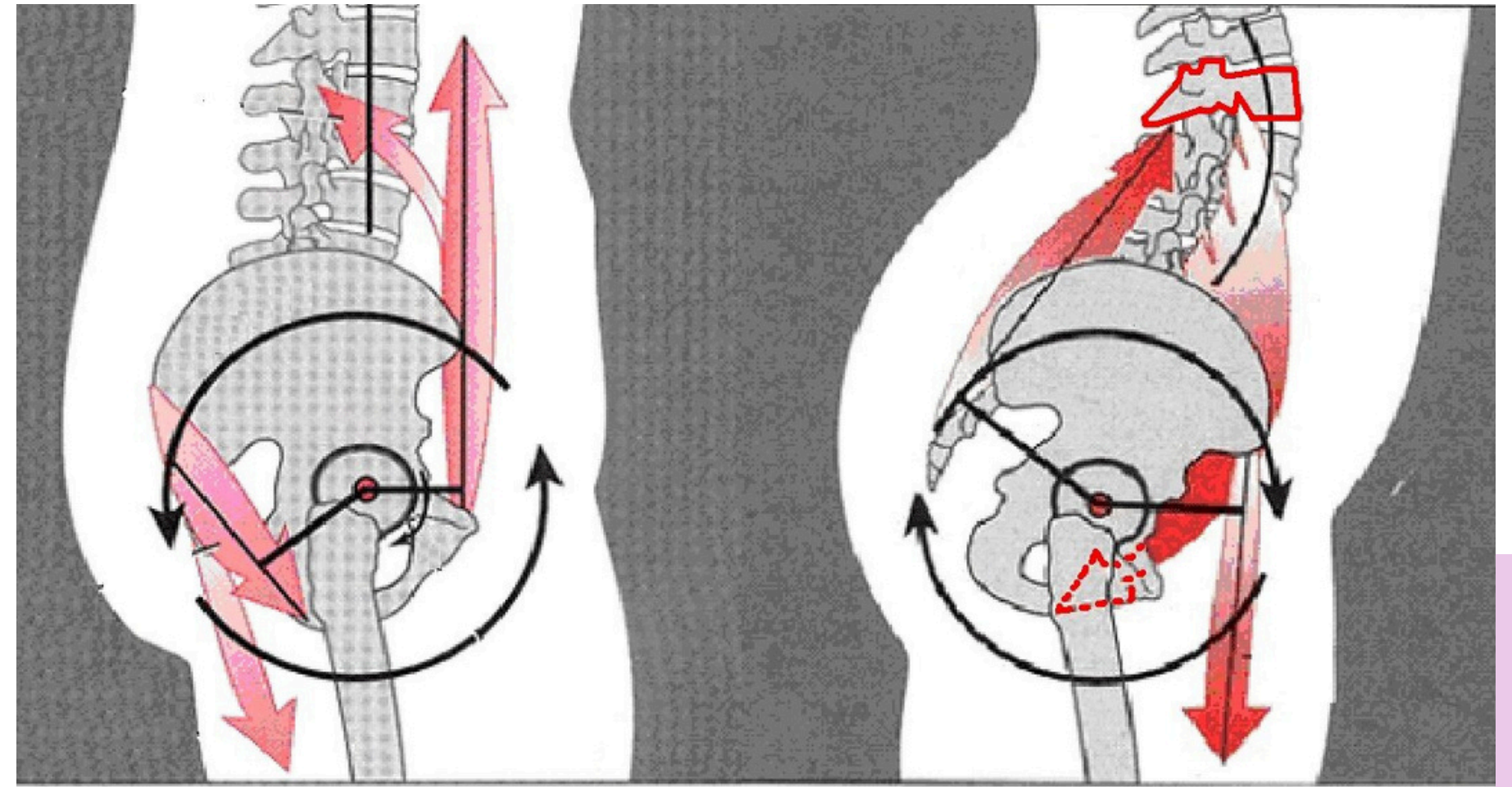
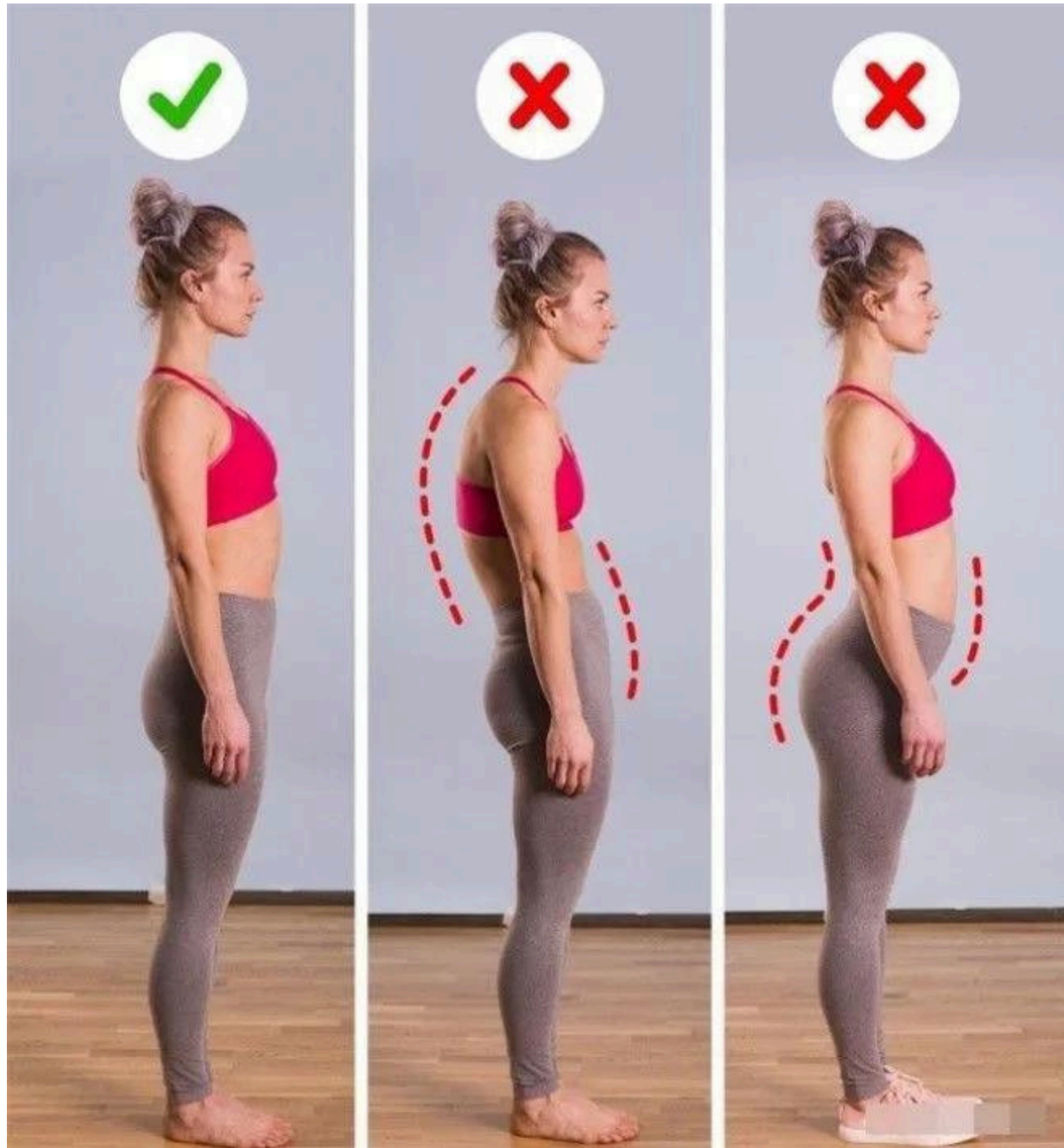
Выпячивание ягодиц

Нарушение походки

Живот выпячен



Гиполордоз (задний наклон таза).

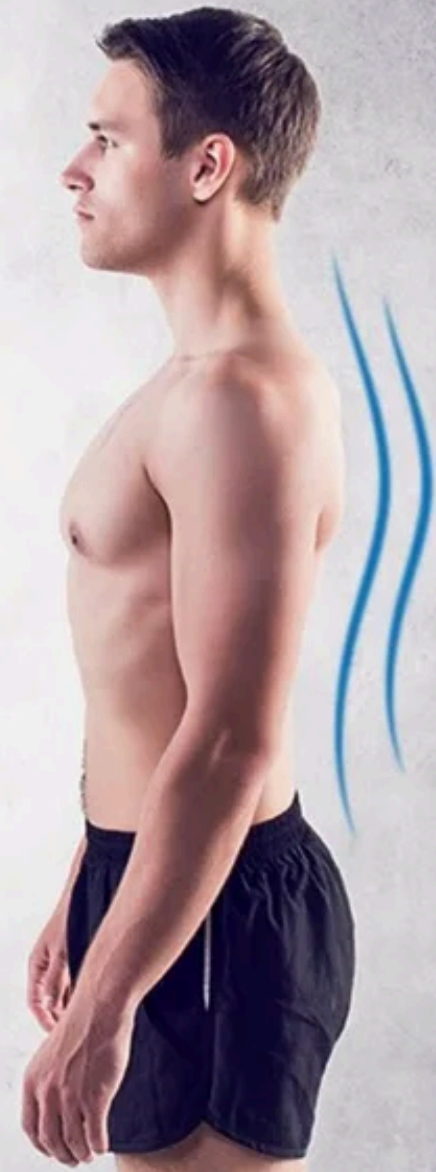
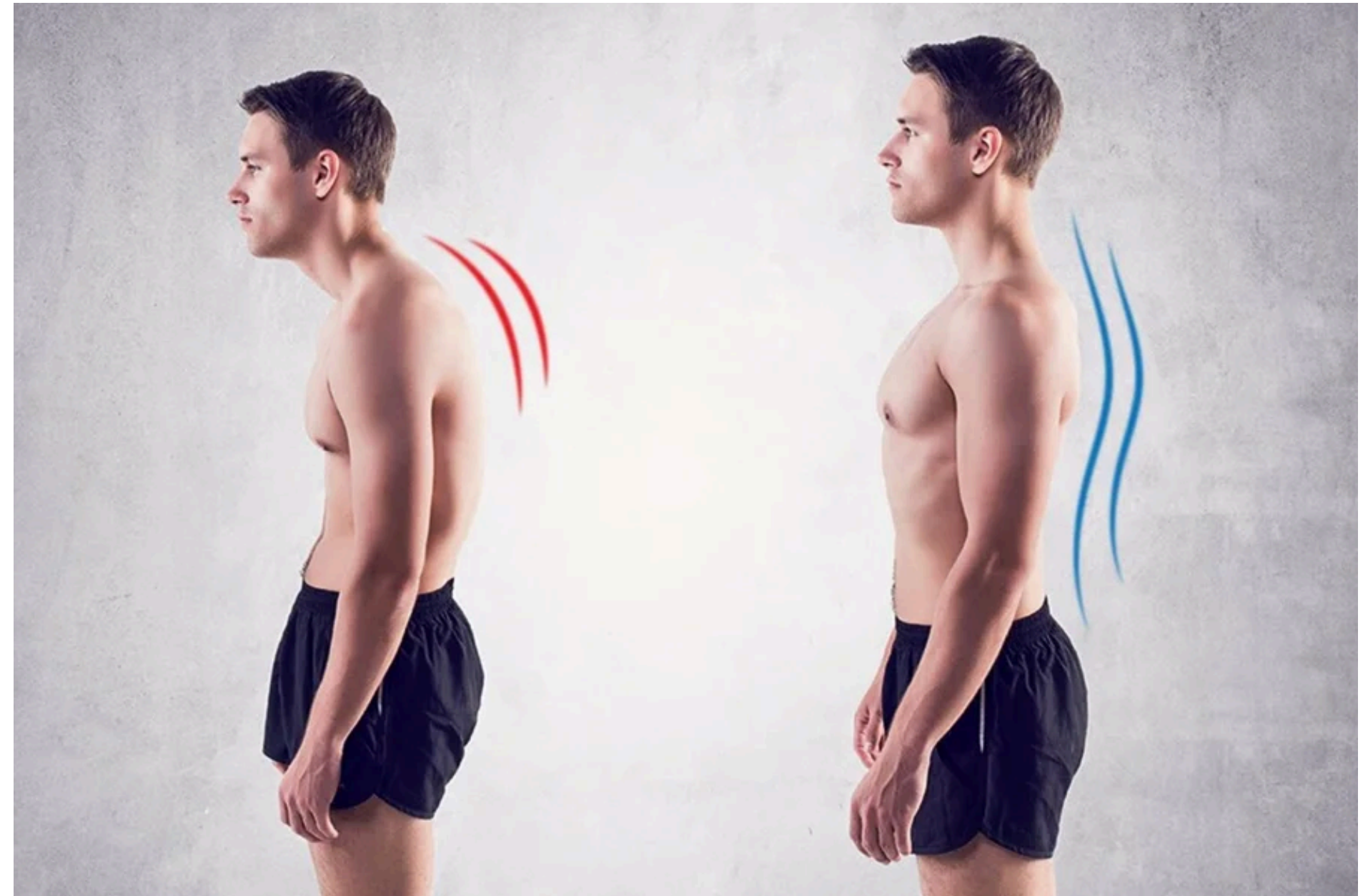


ПРАВИЛЬНО

НЕ ПРАВИЛЬНО



Сутулость.





Плохая осанка — это:

- плоские ягодицы;
- боль в спине;
- зажимы, а значит застойные явления (целлюлит, отёки, проблемы с венами);
- горбик;
- нечёткий овал лица;
- опущенная грудь и др.