# Упражнения с полотенцем для похудения

Здравствуйте! Требования современной жизни диктуют сегодня многим представительницам прекрасного пола определенные правила для поддержания здоровья и стандарты соответствия параметров тела. Однако многие из них из-за сидячей работы или состояния после родов, замечают у себя жировые накопления в зоне **живота** или отвисание **боков** после застегивания джинсов. Конечно, этот факт не только портит девушкам настроение, но и негативно отражается на процессах обмена веществ в их организме или работе внутренних органов.

Поэтому, представ перед подобной проблемой, многие начинают просматривать в интернете сайты, где-бы узнать о простых техниках, которые не занимали много времени и одновременно были бы эффективны в борьбе с лишним весом. Поэтому, само собой разумеется, поисковик предлагает им **упражнения с полотенцем для похудения** из японской гимнастики.

Что же это такое? Действительно это истинное чудо, которое заставляет нас забыть ранее усвоенные знания? Что предлагают основатели данного направления? Или, какие инновации переформатировали истинные **японские методики** в динамичный тренд, оставив один аксессуар. Какие подводные камни могут омрачить стремление к похудению? Обо всех этих моментах мы с Вами будем разбираться дальше.

## Особенности восточных практик

Упражнения из японской гимнастики для похудения **с помощью** полотенца становятся в последнее время наиболее популярными. Они могут включаться как в комплекс динамических тренировок, так и представлять собой оригинальные методики **для** **уменьшения** жирового балласта просто лежа на коврике. Красавицы страны восходящего Солнца, чтобы быть стройными и **уменьшить** размеры своей талии, обычно выбирают для себя гармонично спокойные движения. При этом жители Запада, предпочитают более активные тренинги. Тем не менее, все простые упражнения из восточных практик требуют:

* Особого отношения к технике выполнения;
* Равномерного, глубокого или слегка замедленного дыхания;
* Тонического напряжения мышц;
* Концентрацию на ощущениях;
* Неразрывной связи с организацией правильного питания.

Поэтому, для большей ясности я расскажу о наиболее востребованных в последнее время **японских методиках** похудения при **помощи** физических упражнений с полотенцем.

### Метод Имабари

Данная **японская методика** представляет собой элементарную утреннюю зарядку, где используется традиционное банное полотенце, в качестве простого аналога эспандера. Она рекомендована новичкам и не имеет **противопоказаний**. Эту гимнастику специалисты советуют нетренированным женщинам, которые хотят восстановиться после родов, травм или болезней. Ее можно выполнять **с помощью** нескольких необременительных упражнений. Например,

1. Чтобы укрепить руки и грудные мышцы нужно края полотенца прихватить руками и по максимуму растягивать их на уровне грудной клетки.
2. Укрепить мышцы брюшного пресса и уменьшить жир на **боках** поможет растяжка ног из положения лежа, предварительно захватив тканью стопы.
3. Для уменьшения жировых накоплений на **животе** следует поднять руки вверх, одновременно вытягивая полотенце, а потом поочередно наклоняться в разные стороны.
4. Удлиняя с усилием полотенце за **спиной,** можно улучшить осанку и укрепить мышцы, удерживающие позвоночник.

### Метод Фукуцудзи

Данная методика предполагает выполнение статического упражнения с результатом оздоровительного эффекта. Оно позволяет вернуть на место расходящиеся реберные или тазовые кости, восстанавливая их нормальное положение и, тем самым, уменьшая объем талии. А чтобы правильно выполнить данное упражнение необходимо иметь:

* Ровную твердую поверхность типа пола или жесткой кушетки;
* Традиционное махровое полотенце, чтобы скатать из него достаточно плотный валик диаметром от 7-10 и шириной не менее 40 сантиметров.
* Ленточку, веревку или шнурок.

Само упражнение выполняется по такой схеме:

1. Изначально скатывается полотенце в тугой **валик** и крепко перевязывается шнурком.
2. Затем следует сесть на горизонтальную поверхность, а **под спину** положить **валик**.
3. Медленно опускаясь, следует отрегулировать положение **валика** так, чтобы его центральная линия совпадала с уровнем пупка.
4. После нужно расслабиться, ноги на полу раздвинуть так, чтобы между пятками оставалось сантиметров 20, а затем стопам придать позу «косолапости», сведя вместе их большие пальцы.
5. Дальше следует вытянуть за головой руки, ладони развернуть вниз, а мизинцы соединить друг к другу.
6. Зафиксировав исходное положение рук и ног, следует удержать его не менее 5 минут. При этом можно расслабиться, но не раздвигать пальцы на руках или ногах.
7. Завершать упражнение, поднимаясь из положения лежа, не следует резко. Здесь нужно медленно развернуться на бок, и только после небольшого отдыха подниматься.

При этом здесь я хочу вставить небольшую ремарку для наших читателей и напомнить, что данное упражнение **противопоказано** к выполнению людям со сколиозом, грыжей или травмами позвоночника.

### Метод Табата

Эта **японская методика** построена на принципе интервальных тренировок, где чередуется интенсивная нагрузка вместе с кратковременным отдыхом. Именно ее взяла за базу тренер известной певицы **Мадонны.** Она постоянно совершенствует ее разнообразными вариациями активных динамических упражнений используя полотенце со:

* Скрутками;
* Выпадами;
* Маятниковыми движениями;
* Танцевальными элементами.

По **отзывам** многочисленных поклонников восточных практик, это довольно жестокая тренировка, однако она реально:

* Ускоряет процессы метаболизма;
* **Уменьшает** жировые отложения в области брюшного пресса;
* Позволяет укрепить опорно-двигательный аппарат;
* Изменяет привычки питания.

Завершая свой рассказ, я желаю всем своим читательницам перед выбором той или иной **японской методики** с помощью упражнений для похудения, реально оценить свои физические возможности, учесть имеющиеся заболевания и **противопоказания**, посоветоваться с врачом, чтобы не усугубить свое состояние, а, наоборот, подарить своему телу стройность и красоту.

До свидания!