

# ЧЕК-ЛИСТ ПО ВАКУУМУ



Чек-лист с рекомендациями от @kotlubaeva

ВАЖНО!!!!

Вакуум не сжигает жир, если он у вас в избытке, жир сжигает дефицит калорий!

Вакуум, к сожалению, подходит не всем!

[@kotlubaeva](#)

---



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Упражнение нельзя выполнять при обострении хронических заболеваний брюшной и тазовой области
- Гастритах
- Язвах желудка и 12-ти перстной кишки
- Колитах
- Дисбактериозе
- Панкреатите
- Заболеваниях желчевыводящих путей
- Грыже пищеводного отверстия диафрагмы
- Сердечной недостаточности и некомпенсированных пороках сердца,
- Ишемической болезни,
- Тромбозе
- Упражнение запрещено в течение 6 месяцев после любых операций в брюшине и тазовой области
- Нельзя выполнять упражнение при менструации и беременности
- Упражнение нельзя выполнять на полный желудок. Должно пройти 3-5 часов после приема пищи. Идеально выполнение этого упражнения на голодный желудок. Сразу после пробуждения.

# АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- беременность
- недавно сделанное кесарево сечение и любые другие полостные операции
- менструация
- боли в животе любого характера и происхождения
- повышенная температура тела, острое течение заболеваний
- новообразования и воспалительные процессы в области малого таза и брюшины
- патологии желчевыводящих путей.

Вне стадии обострения заболеваний таза и брюшной полости – выполнять упражнение нужно очень аккуратно. Если вы чувствуете боль и дискомфорт – упражнение продолжать нельзя.

Если у вас есть какие-то сомнения по поводу того, можно ли вам делать упражнение, или нельзя, вы должны проконсультироваться с врачом!



# За что я полюбила вакуум?

Вакуум - это отличное упражнение, которое здорово подтягивает кожу, уменьшает объемы талии и проявляет рельеф!

Именно благодаря этому упражнению я добилась своих форм и рельефа!

Я делаю это упражнение изо дня в день вот уже почти 2,5 года и лучше упражнения для плоского живота я правда не знаю! Ведь от вас требуется всего 5-10 минут утром и больше ничего!!!

Шаг 1.

Упражнение вакуум нужно выполнять только на голодный желудок! Утром или спустя 3-5 часов после еды, но я предпочитаю утро!

Для того, чтобы у вас получалось упражнение, вы должны начать с тренировки дыхания в течении некоторого времени!

Учимся дышать

- Делаем глубокий и медленный вдох через нос.
- Задержать дыхание на несколько секунд. В этот момент, вы почувствуете напряжение мышц живота
- Сильный, глубокий выдох через рот, чтобы опустошить лёгкие от воздуха. Мышцы расслабляются.

@kotlubaeva

---

Потренировались?

Получается задержать дыхание на 10-15 секунд?

Отлично!

Едем дальше

Шаг 2.

Освоение этого шага у вас может занять как один день, так и несколько недель!

После того, как мы научились делать полный выдох и опустошать легкие, мы должны правильно втянуть живот, не расслабив мышцы!

- Ноги на ширине плеч, руки мы ставим на бедра.
- Делаем медленный глубокий вдох носом, набираем как можно больше воздуха в легкие.
- Резко выдыхаем, выпуская весь воздух. Одновременно с выдохом втягиваем живот, подтягивая его стенке позвоночника.
- Оставайтесь в таком положении максимально долго (15-20 секунд).

Мышцы должны быть в постоянном напряжении!!

Вы не должны их расслаблять на выдохе или во время задержки дыхания, иначе ничего у вас не выйдет!

Пробуем! Если не получается, делаем лежа! Ведь стоя и сидя - сложные варианты! Я начинала лежа!

@kotlubaeva

---

Исходное положение лежа:

Ложимся на пол, ноги согнуть в коленях, руки вдоль тела

- Делаем медленный глубокий вдох носом, набираем как можно больше воздуха в легкие.
- Резко выдыхаем, выпуская весь воздух. Одновременно с выдохом втягиваем живот, подтягивая его к стенке позвоночника.

\*Тут есть небольшая хитрость, с помощью которой училась я:

Когда ваш живот находится в состоянии вакуума, просто попробуйте слегка приподнять корпус и нужная вам мышца сама вылезет вперед! При условии, что вы не хапнули воздуха во время втягивания живота!

- Оставайтесь этом положении максимально долго (15-20 секунд, ну или насколько вас хватит).

И помним, упражнение требует определенной сноровки! Не сдаемся!

Я понимаю, что описание техники занимает очень мало страниц, но имейте ввиду, что на освоение перечисленного у вас может уйти много времени, мало кому вакуум поддается с первого раза!

## Шаг 3

После того, как мы с вами освоили технику дыхания и научились удерживать живот, учимся выталкивать нашу мышцу вперед!

Занимаем исходное положение (лежа, стоя)

Выполняем вакуум и учимся выталкивать прямую мышцу следующим образом:

- Живот втянут
- Не дышим
- И пытаемся живот в вакууме оторвать от позвоночника, не делая вдох

Если получилось сразу - умнички, если нет! Перечитываем - повторяем!

Редко у кого получается с первого раза!

Пытаемся, пытаемся и еще раз пытаемся!

Не забываем про противопоказания, это очень важно!

Колит, щемит, болит! Бросаем! Консультируемся с врачом и если все у вас хорошо, идем дальше!



## Шаг 4.

Самый сложный - это волна наули!

На ее освоение у вас тоже может уйти достаточно много времени, но после того, как научитесь, вас ждет красивый, плоский, рельефный животик!

- Делаем все вышеперечисленные манипуляции, руки на бедрах, живот втянут, выталкиваем прямую мышцу и пытаемся корпусом помогать мышце двигаться!!!
- Корпусом, т.е. мы пытаемся заставить наш живот волноваться всем телом, перенося вес с одной руки (на бедрах) на другую!
- Для начала не пытайтесь сделать полноценную волну, пытайтесь сделать так, чтобы ваша мышца перемещалась из центра в бок!
- Для этого вам просто надо переносить вес тела с одного бедра, на другое!

Это, пожалуй, самая сложная часть, но имейте в виду, что достаточно научиться просто выталкивать живот в вакууме для того, чтобы добиться результата! А некоторым и вовсе достаточно просто втягивать и удерживать свой живот!



Я в вас верю и желаю вам красивых и плоских животиков! И помните, успех зависит от того, насколько вы замотивированы быть стройной!

Больше 2,5 года назад я сказала себе, что я не готова мириться с тряпкой после родов, я хочу иметь красивый живот! И по сей день не менее 3х раз в неделю я выполняю это упражнение и весь мой рельеф - это заслуга одного лишь упражнения по утрам!

Спасибо за внимание

# 30 ДНЕЙ ВАКУУМА

