

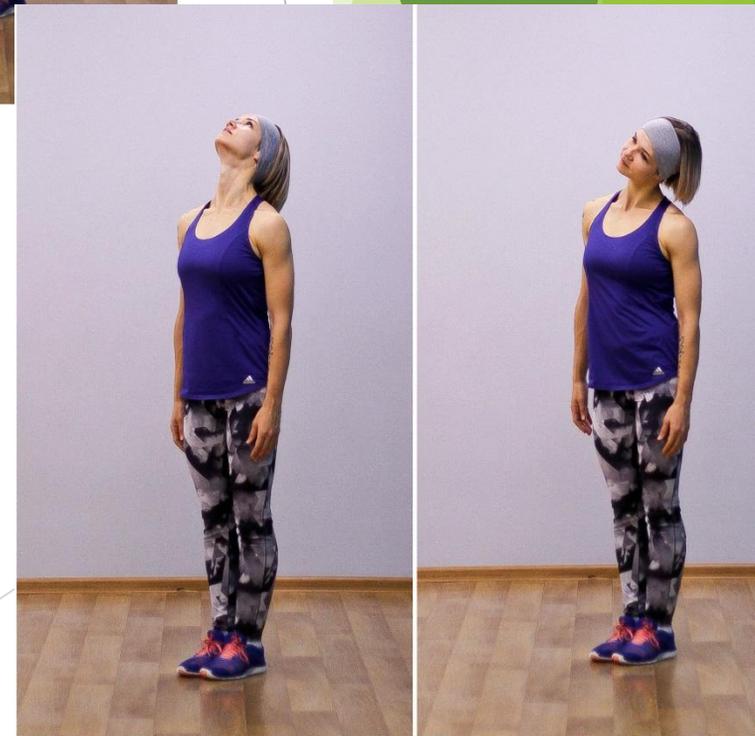
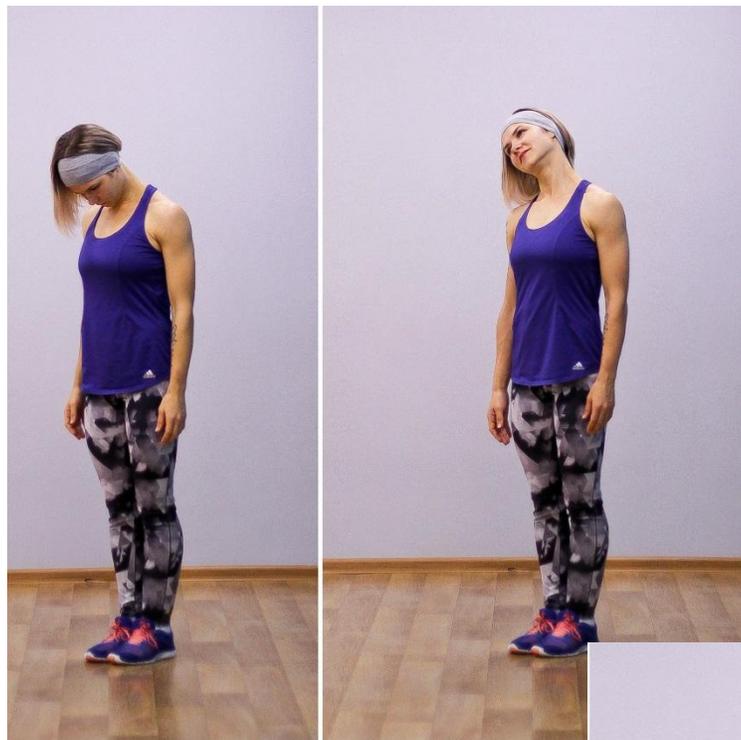
# Комплекс упражнений для физкультпаузы

*Домашние тренировки* – это отличный способ поддерживать хорошую форму без дополнительных финансовых трат (на абонемент в спортзал или покупку тренажеров).

Грамотный подбор упражнений позволяет проработать все мышцы нашего тела: привести их в тонус и сбросить лишние килограммы.

# 1. Наклоны головы

**Как делать:** Встаньте прямо. Делайте наклоны головы: вперед, влево, назад, вправо. Повторите 5 раз.



**Прокачка:** Укрепляет мышцы шеи, улучшает контроль над ними.

## 2. Наклоны с руками за головой

**Как делать:** Встаньте прямо, заведите руки за голову. С выдохом наклоните корпус вперёд до 45 градусов. Шея на одной линии со спиной, взгляд направьте в пол перед собой. Со вдохом выпрямитесь, поднимите голову. Слегка прогнитесь назад, чтобы почувствовать растяжение мышц живота. Взгляд направлен в потолок. Выпрямитесь. Голова остаётся поднятой.

Повторите 10 раз.

**Прокачка:** Растягивает мышцы живота, укрепляет спину, улучшает осанку.



### 3. Отжимания

*Как делать:* Примите позу планки на вытянутых руках как стартовую. Далее медленно опускайтесь как можно ниже. Важно, чтобы спина, таз и ноги сохраняли прямую линию. Затем так же медленно возвращайте тело в начальное положение.



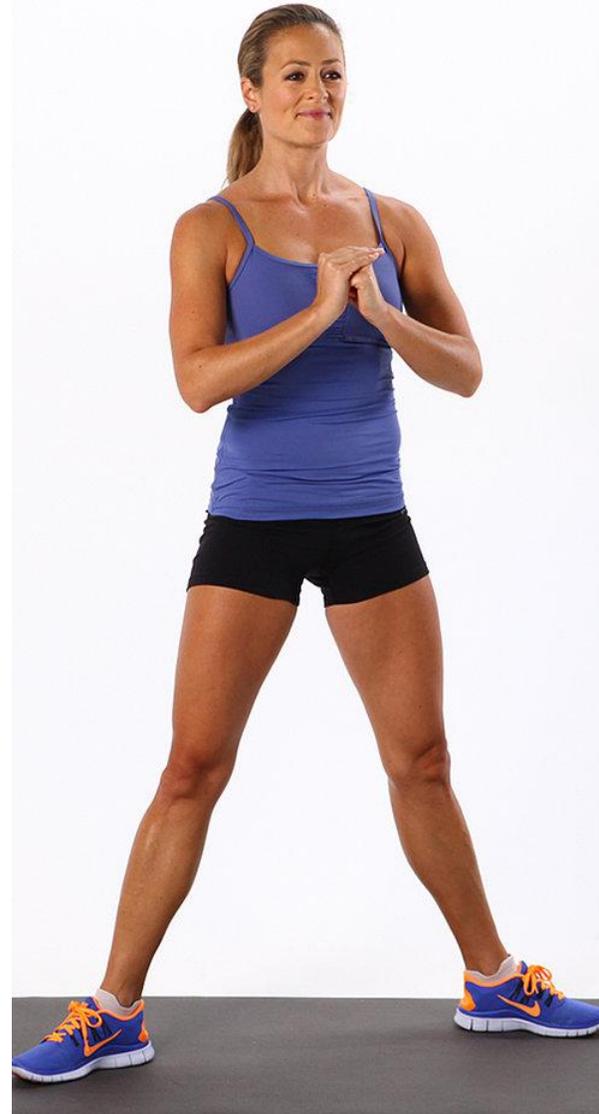
© ADME

*Прокачка:* Воздействует на мышцы груди, рук и пресса.

## 4. Приседания

**Как делать:** Поставьте ноги на ширине плеч, опираясь на всю ступню целиком. Начинайте медленно садиться на воображаемый стул. При этом колени и ступни должны находиться на одном уровне, а спина быть прямой. Для удержания равновесия можно поднять руки перед собой. Затем поднимайтесь как можно медленнее.

**Прокачка:** Мышцы ягодиц, бедра и икры.



## 5. Пресс и талия

*Как делать:* Для этого упражнения нужно лечь на спину, вытянув руки над головой, ноги согнуть в коленях. Далее с выпрямленными руками нужно медленно поднять корпус и дотронуться до носков. Медленно вернитесь в исходное положение.



*Прокачка:* Мышцы кора и уменьшение талии.

## 6. Пресс и ягодицы

**Как делать:** Опирайтесь руками и ногами так, чтобы почувствовать напряжение в спине. Поднимите одну ногу максимально высоко. Затем начинайте поднимать и опускать корпус, при этом не отрывая пятку второй ноги от пола.

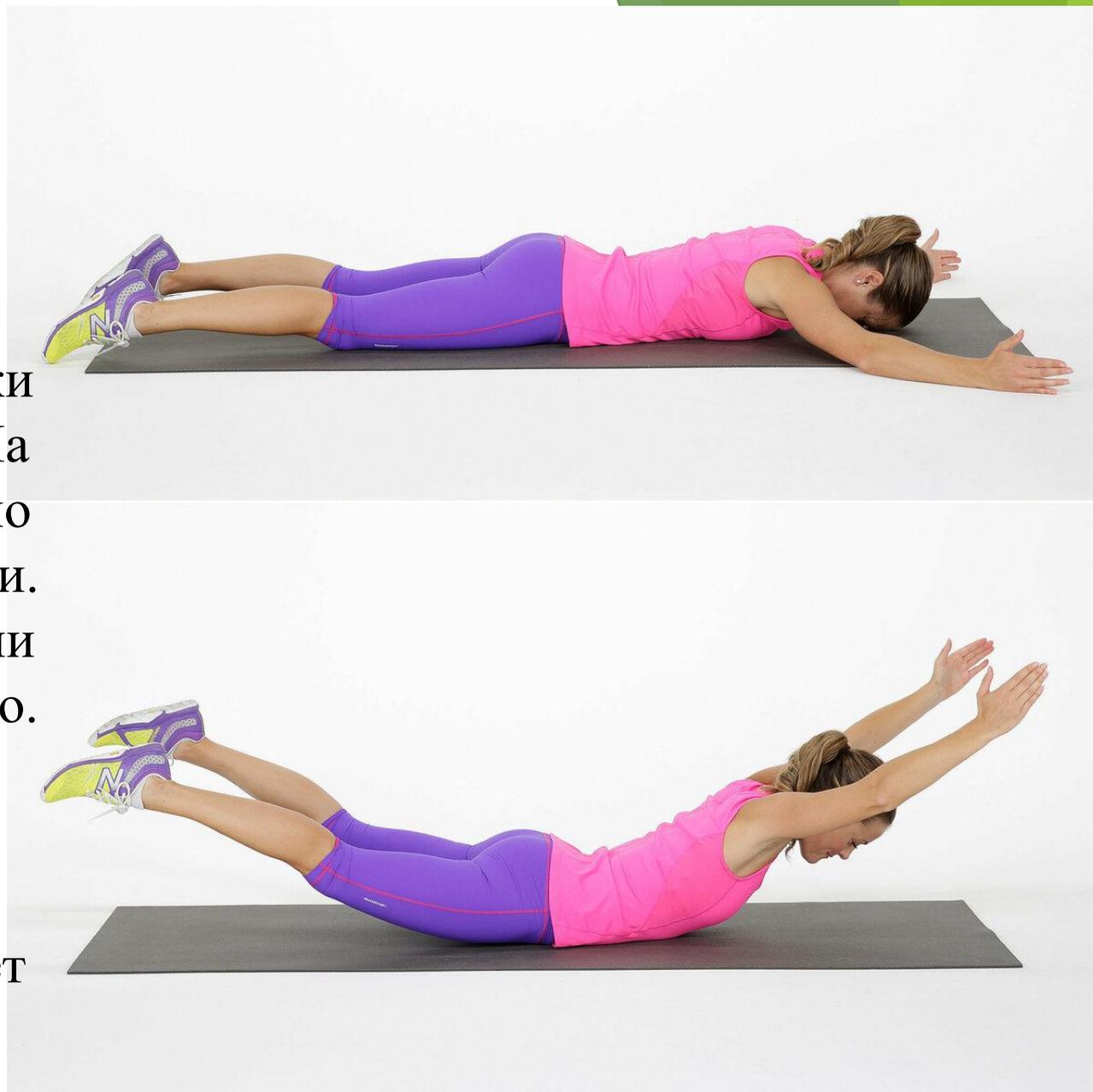
**Прокачка:** Мышцы поясницы, пресс, задней поверхности бедра, ягодицы и бицепс.



## 7. «Лодочка»

**Как делать:** Лягте на пол лицом вниз, руки прямые и плотно прижаты к туловищу. На вдохе живот втягивается, одновременно поднимайте верхнюю часть туловища и ноги. Задержитесь на секунду в таком положении и медленно опускайтесь обратно. Выдыхайте.

**Прокачка:** Приводит в тонус и укрепляет мышцы, удерживающие позвоночник.



## 8. Укрепление мышц бедер и спины

*Как делать:* Встаньте на четвереньки. Вытяните левую ногу и правую руку в одну прямую линию. Затем медленно согните их и коснитесь правым локтем левого колена. Снова выпрямитесь. То же самое сделайте с правой ногой и левой рукой.

*Прокачка:* Хорошо тренирует корпус и мышцы, сгибающие бедро. Укрепляет и растягивает мышцы спины, ягодичные мышцы и поясницу.



## 9. «Мельница»

**Как делать:** Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки поднимите в стороны на уровень плеч. Наклонитесь, разворачивая корпус влево и сгибая правое колено. Правая рука касается пола между ногами, левая вытянута вверх. Голова повернута к потолку, взгляд направлен на левую руку. Вернитесь в исходное положение и повторите в другую сторону. Выполните пять раз в каждую сторону.

**Прокачка:** Развивает гибкость мышц спины.



# 10. Планка



**Как делать:** Планка — упражнение изометрическое (выполняется статично). Главное — правильно держать тело. Следуйте примеру на фото: спина и ноги прямые, поясница не должна провисать или выгибаться.

**Прокачка:** При правильном выполнении прокачиваются не только мышцы пресса, но и спины, ягодиц, ног и рук. Улучшается осанка и общий тонус мышц.