

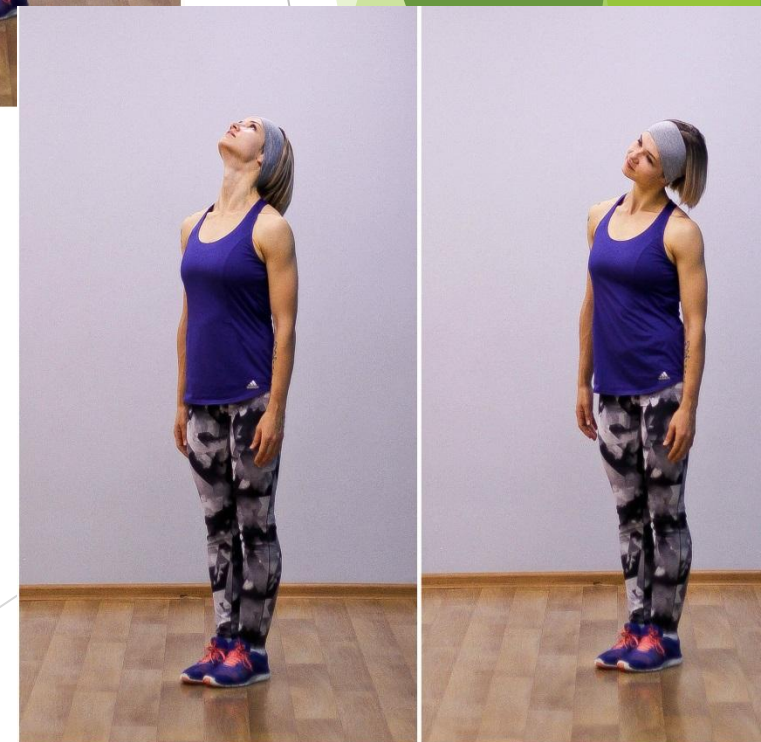
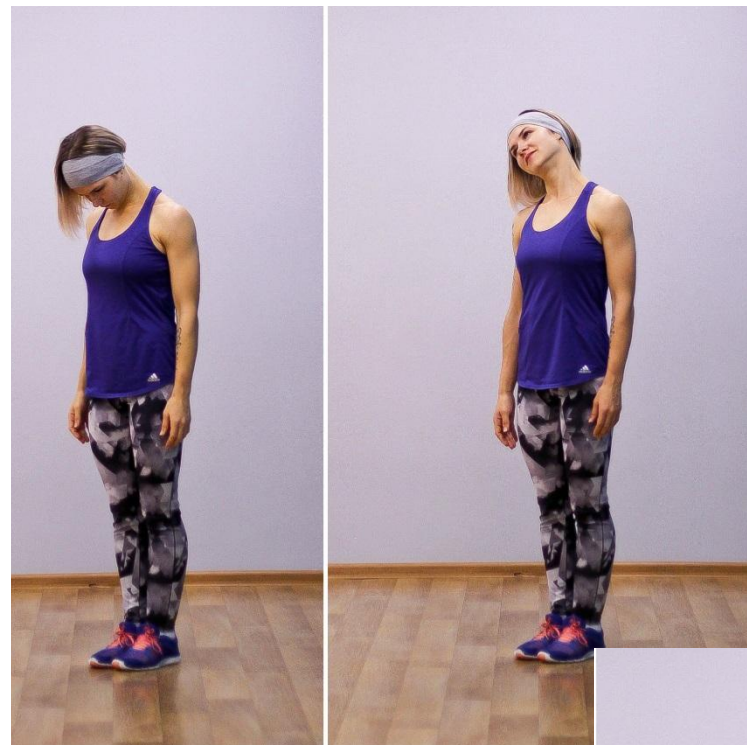
Комплекс упражнений для физкультпаузы

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.



© ADME

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.