

# УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

---

В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Выносливость – это способность выполнять физическую работу без снижения ее эффективности. Выносливый человек может длительное время выполнять определенное движение, не испытывая особенных затруднений и не уставая настолько, что вынужден остановиться.



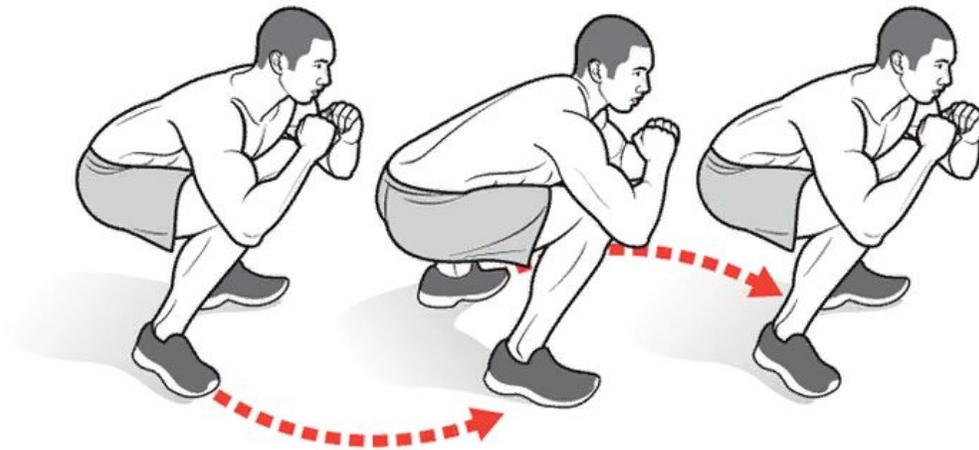
# Приседы с подъёмом гантелей

Встаньте ровно, возьмите в обе руки по утяжелителю (1-3 кг). Если нет гантелей, можете использовать пол-литровые бутылки, наполненные водой. Итак, резко присядьте, одновременно с этим поднимите руки вверх над головой. Не задерживаясь в нижней точке, так же быстро поднимитесь и опустите руки вниз. Выполните 30 энергичных приседов.



# Ходьба гуськом

Присядьте на корточки. Руки согните в локтях и сведите на уровне груди. Не опуская рук, начните ходить гуськом по комнате. По прошествии 30 секунд приподнимитесь в полуприсед и продолжите шагать еще в течение 30 секунд.



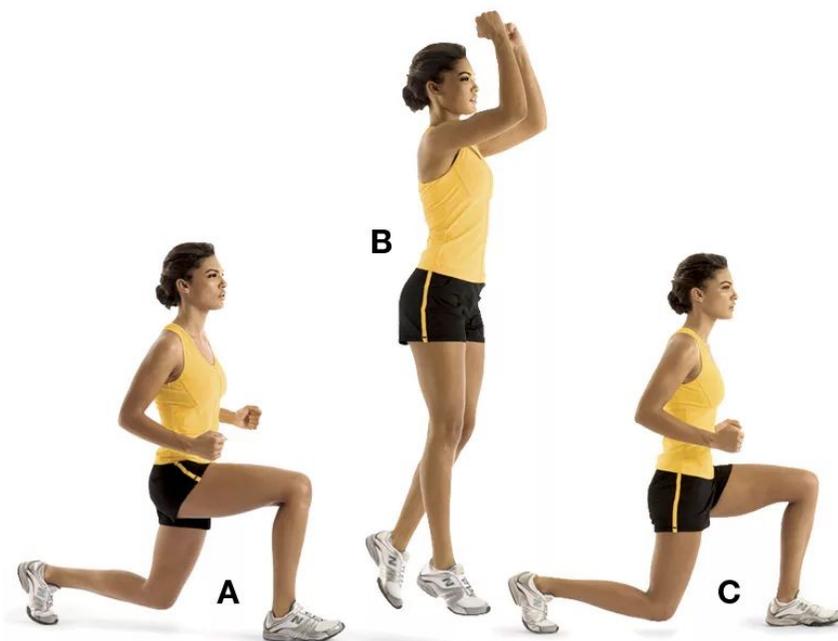
# Отжимания с подъемом ног

Для выполнения упражнения примите упор лежа. Держите руки перпендикулярно полу. Ноги уприте в поверхность дивана или кресла. Начните выполнять быстрые отжимания от пола. Количество повторений зависит от вас.



# Выпрыгивания

Примите положение, как при выпадах — одну ногу отведите назад, вторую выставьте вперед и согните в колене. Оттолкнитесь от пола и подпрыгните вверх. Смените положение ног в воздухе и мягко приземлитесь в положение выпада. Выпрыгивайте в течение 1 минуты.



# Бег на месте

Встаньте ровно. Согните руки, держите их по бокам. Начните выполнять энергичные подъемы коленей, имитируя бег с высоким подниманием бедер на месте. Помогайте себе руками. Бегайте так в течение 1 минуты.



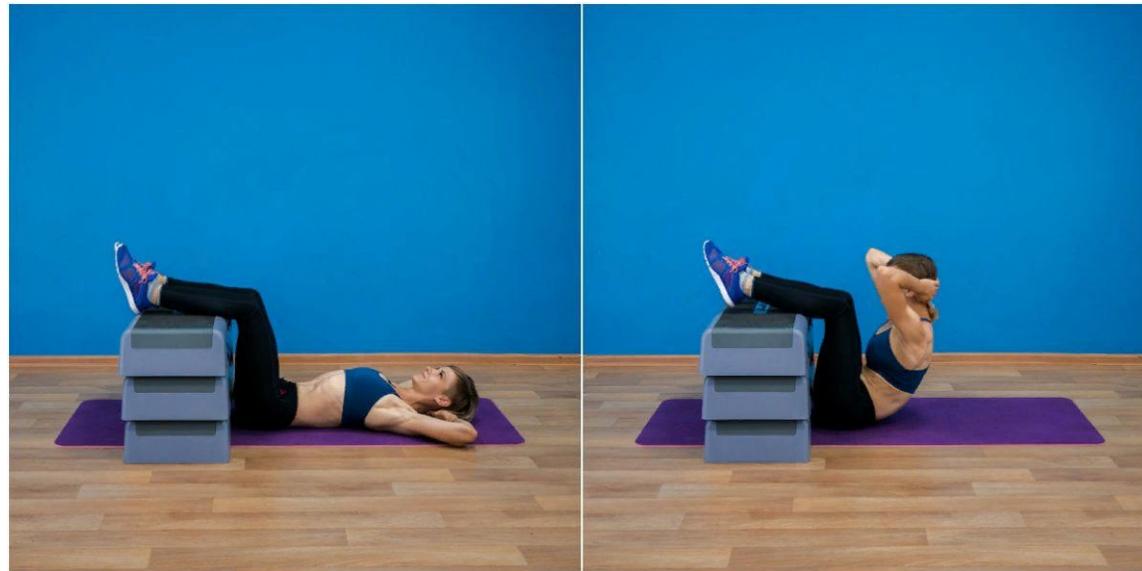
# Прыжки

Вам понадобится мягкий пуфик или другой предмет, который будет не выше ваших коленей. Встаньте боком и начните выполнять энергичные перепрыгивания через пуфик. Прыгайте в течение 1 минуты.



# Подъемы корпуса

Закиньте ноги на диван, а сами лягте на спину. При этом на диване должны находиться только стопы и лодыжки. Заведите руки за голову и начните энергично скручивать корпус.



ОТДЫХ 5-10 МИНУТ

2 КРУГ

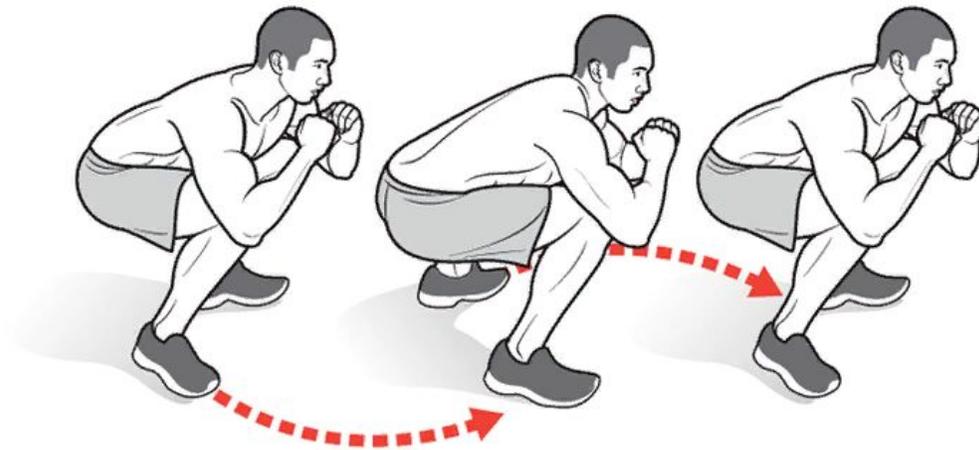
# Приседы с подъёмом гантелей

Встаньте ровно, возьмите в обе руки по утяжелителю (1-3 кг). Если нет гантелей, можете использовать пол-литровые бутылки, наполненные водой. Итак, резко присядьте, одновременно с этим поднимите руки вверх над головой. Не задерживаясь в нижней точке, так же быстро поднимитесь и опустите руки вниз. Выполните 30 энергичных приседов.



# Ходьба гуськом

Присядьте на корточки. Руки согните в локтях и сведите на уровне груди. Не опуская рук, начните ходить гуськом по комнате. По прошествии 30 секунд приподнимитесь в полуприсед и продолжите шагать еще в течение 30 секунд.



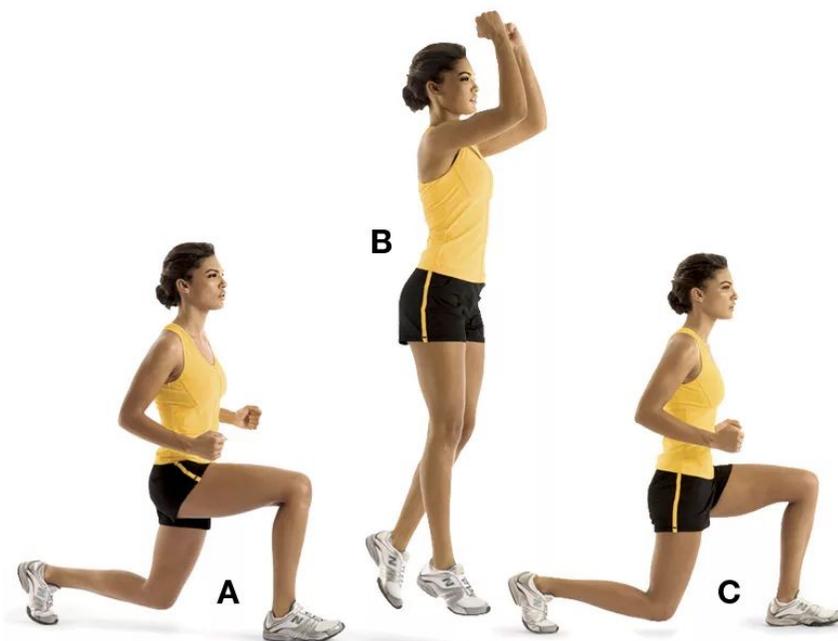
# Отжимания с подъемом ног

Для выполнения упражнения примите упор лежа. Держите руки перпендикулярно полу. Ноги уприте в поверхность дивана или кресла. Начните выполнять быстрые отжимания от пола. Количество повторений зависит от вас.



# Выпрыгивания

Примите положение, как при выпадах — одну ногу отведите назад, вторую выставьте вперед и согните в колене. Оттолкнитесь от пола и подпрыгните вверх. Смените положение ног в воздухе и мягко приземлитесь в положение выпада. Выпрыгивайте в течение 1 минуты.



# Бег на месте

Встаньте ровно. Согните руки, держите их по бокам. Начните выполнять энергичные подъемы коленей, имитируя бег с высоким подниманием бедер на месте. Помогайте себе руками. Бегайте так в течение 1 минуты.



# Прыжки

Вам понадобится мягкий пуфик или другой предмет, который будет не выше ваших коленей. Встаньте боком и начните выполнять энергичные перепрыгивания через пуфик. Прыгайте в течение 1 минуты.



# Подъемы корпуса

Закиньте ноги на диван, а сами лягте на спину. При этом на диване должны находиться только стопы и лодыжки. Заведите руки за голову и начните энергично скручивать корпус.

