

# Упражнения для тренировки дома

Подготовил:  
Студент группы 11-Т  
Шевченко Тимур  
Учитель:  
Фесенко А.С

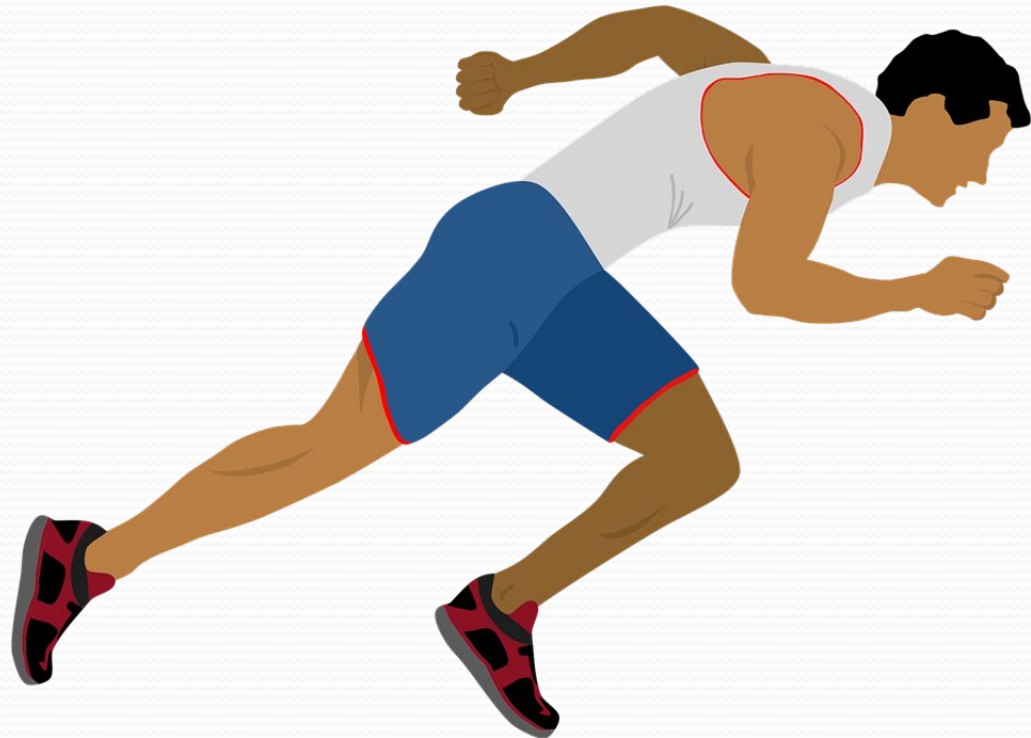
# Выносливость

- **Выносливость** (человека) — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.  
Уровень **выносливости** определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение (разновидность деятельности).



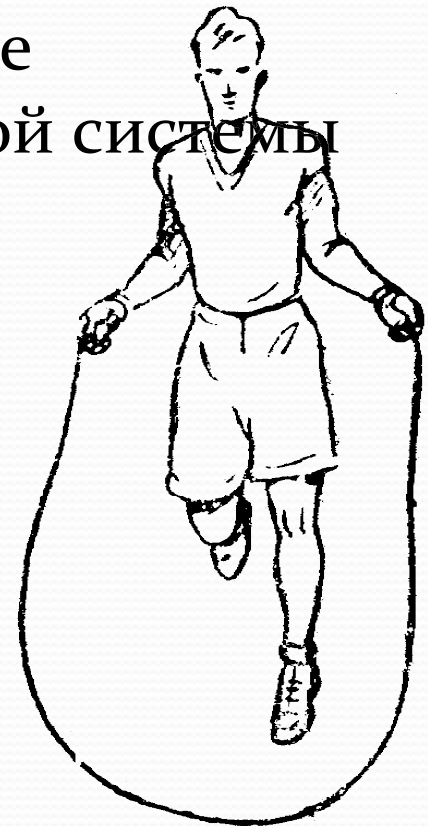
# Упражнение №1

Бег или быстрая ходьба на месте. Можно выполнять их через день, чтобы успевать восстанавливаться.



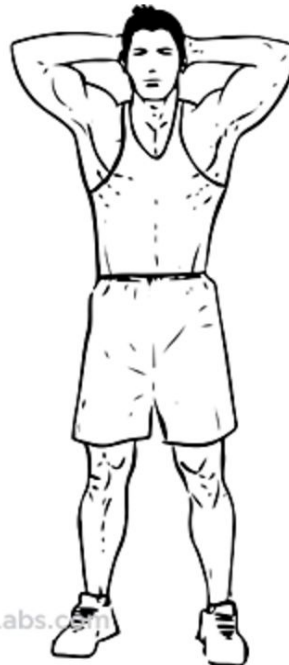
# Упражнение №2

- Прыжки на скакалке. «Начинайте с 10 минут, постепенно увеличивая время. Они дают отличный эффект жиросжигания, а также нормализуют работу сердечно-сосудистой системы»



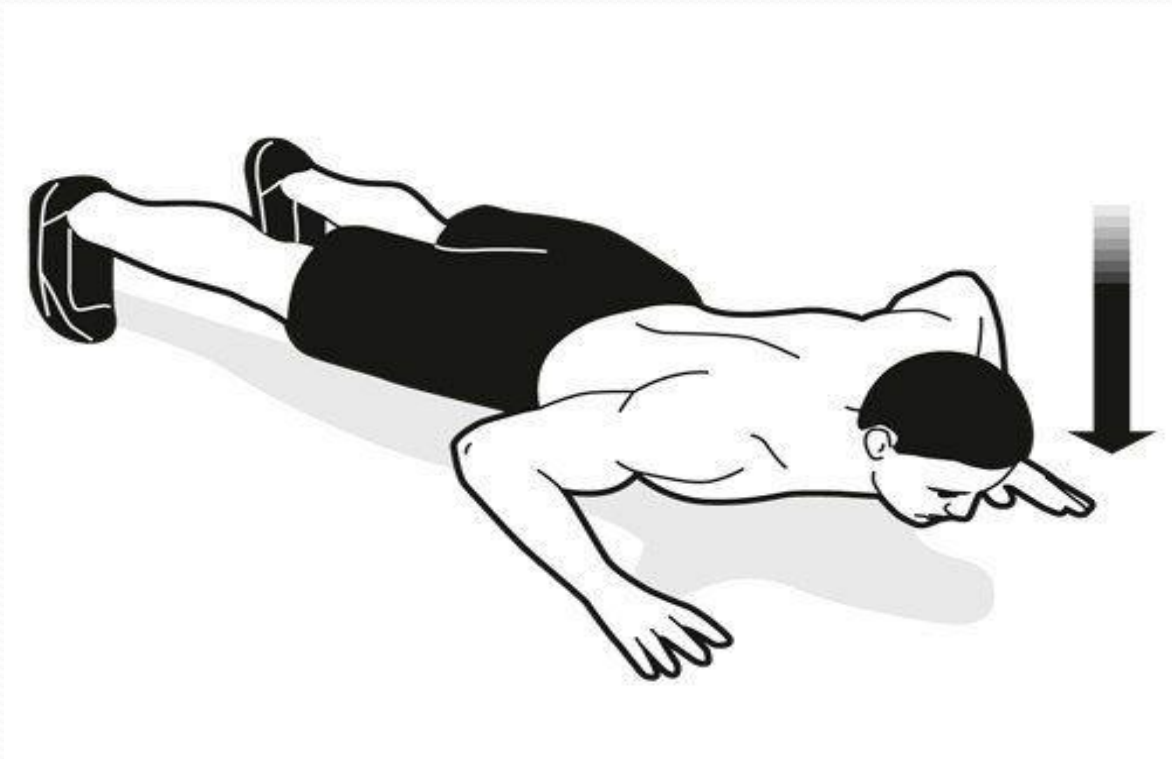
# Упражнение №3

- Приседания. Начните с классических приседаний на двух ногах, а затем усложняйте, выполняя выпады, делайте 2-3 подхода по 16-20 повторов в каждом.



# Упражнение №4

- Отжимания. Выполняйте их в 2-3 подхода по 8-16 повторов.



Презентация окончена

