

# Карантин спорту не помеха

ПОДГОТОВИЛА ГЕРАСИМОВА АНГЕЛИНА

# Бодибилдинг

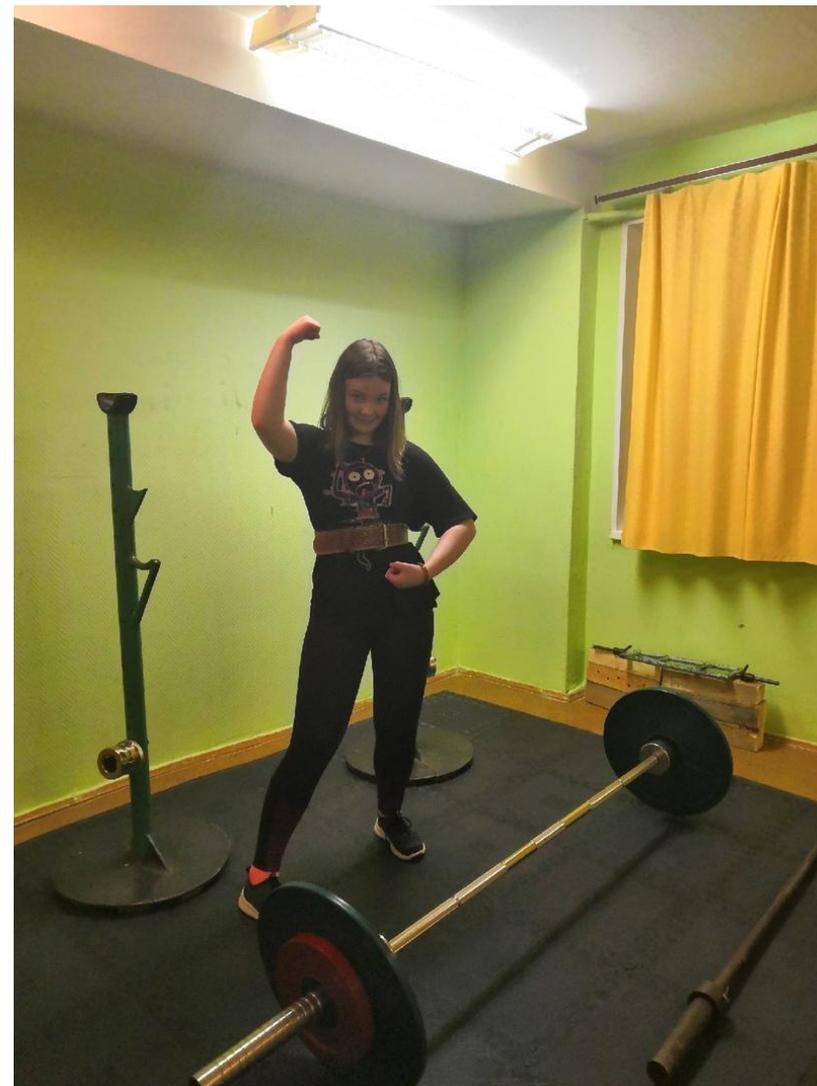
Бодибилдинг - это вид спорта, который основывается на наращивании и развитии мышечной массы, путем посещения тренажерного зала и выполнения физических упражнений с собственным весом и с отягощениями.



## Влияние на здоровье и становление личности

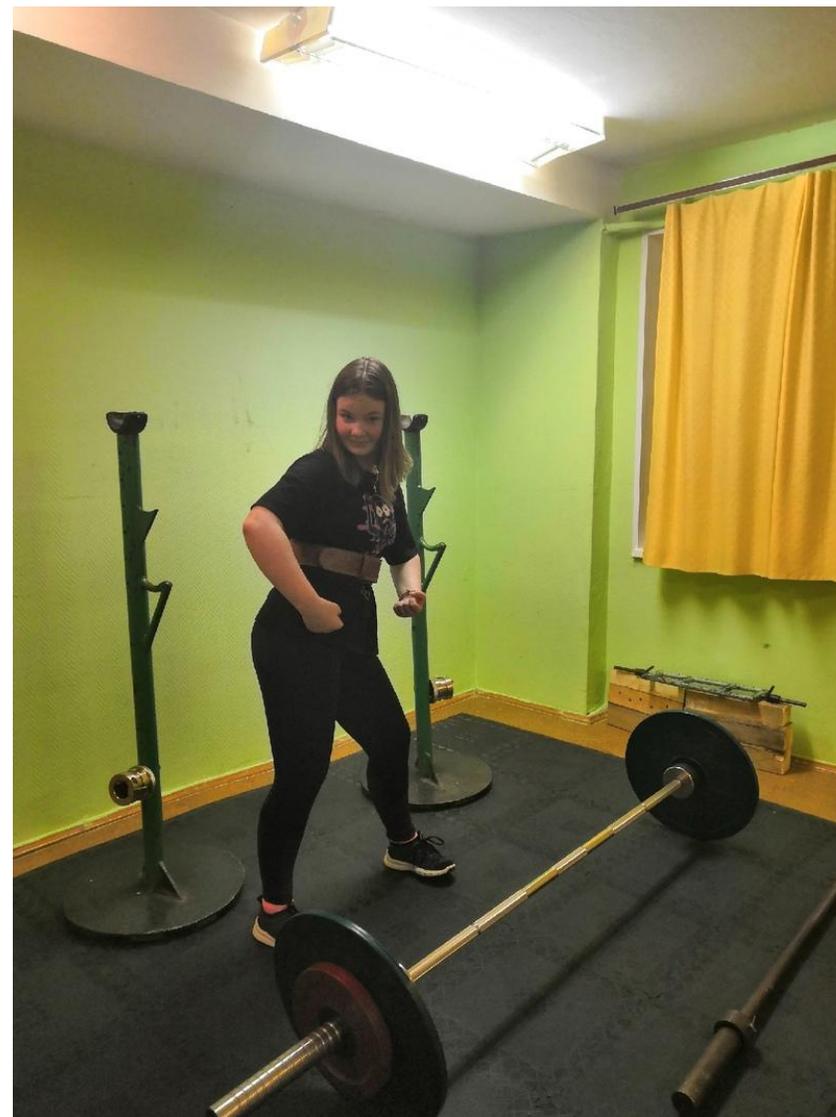
Бодибилдинг развивает и укрепляет различные группы мышц, повышает выносливость и силу, улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Занимаясь этим видом спорта, я укрепила своё здоровье, стала выносливее и сильнее.



## Мои занятия

Обычно я занимаюсь бодибилдингом с тренером в тренажерном зале, но сейчас из-за карантина я не могу это сделать, поэтому я разработала свой комплекс упражнений для занятий дома.



# Моя тренировка

1. Суставная разминка.

2. Руки:

- 30 отжиманий

- 30 отжиманий на трицепс

Всего: 2 подхода

3. Ноги:

- стульчик 2 минуты

- комплекс приседаний:

30 стандартных приседаний

30 приседаний с выбрасыванием ноги вперёд

30 приседаний с касанием пола рукой

- 10 бёрпи

- бег на месте 4 подхода по 30 секунд

4. Спина:

- гиперэкстензия 2 подхода по 30 раз

5. Комплекс на пресс:

- 30 пресс-складка

- 20 скручивание с вытянутыми руками

- 30 касаний пяток

- 30 боковой пресс

- 30 твист

6. Растяжка

