

Тренируйся дома



Хорошая новость – домашняя изоляция не означает, что вы должны перестать тренироваться, ведь именно физическая активность поможет защитить психику от внешних негативных факторов и сохранить центрированное, рациональное мышление. Вы можете заниматься где угодно, независимо от размеров свободного пространства. Все, что для этого нужно, это, собственно, вы и упражнения, для выполнения которых не требуется специального оборудования.

5 упражнений для домашней тренировки.

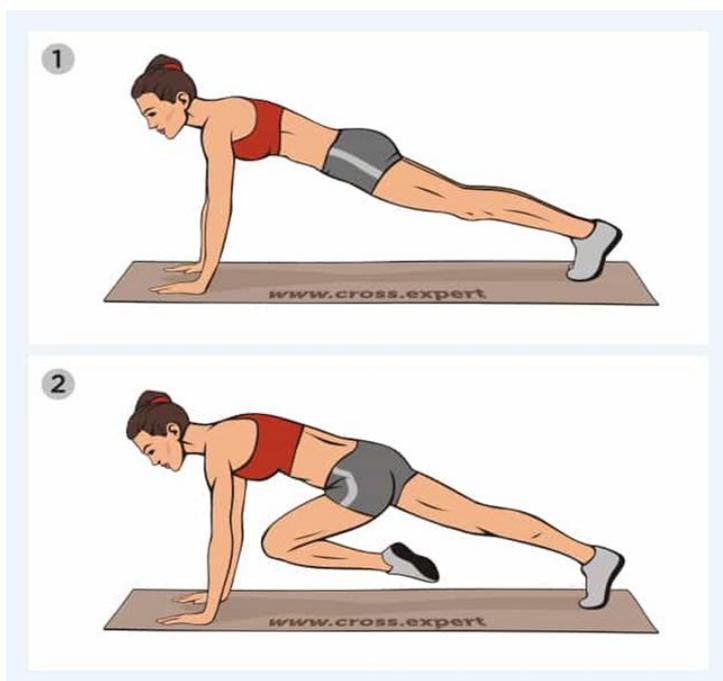
Каждое из упражнений выполните по 10-12 раз в одном сете. Количество подходов – 2-3.

Время тренировки около 20 минут.

Помните: дозировать нагрузку необходимо строго индивидуально. Во время выполнения упражнений следить за самочувствием!

1. Скалолаз

Какие мышцы и части тела тренирует: нижний пресс, косые мышцы живота, трицепс, бёдра, грудь.



Техника выполнения:

1. Исходное положение — упор лёжа. Руки расположены на полу на уровне плеч и выпрямлены.

2. Напрягите мышцы пресса. Оторвите правую ногу от пола и тяните колено вперёд. При этом старайтесь удержать тело в прямом положении.

3. Верните ногу в исходное положение. Затем оторвите левую ногу от пола и тяните колено вперёд.

Выполняйте упражнение в довольно быстром темпе.

2. Приседания с выпрыгиванием

Какие мышцы и части тела работают: квадрицепс, приводящие мышцы бедра и ягодицы.



Техника выполнения:

1. Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. ...

2. Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

3. Вернитесь в положении приседа.

10-15 повторений.

3. Велосипед

Какие мышцы и части тела работают: все отделы мышц пресса.



Техника выполнения:

1. Исходное положение: лежа на полу, немного согнуть ноги в коленях, поясницу прижать к полу.

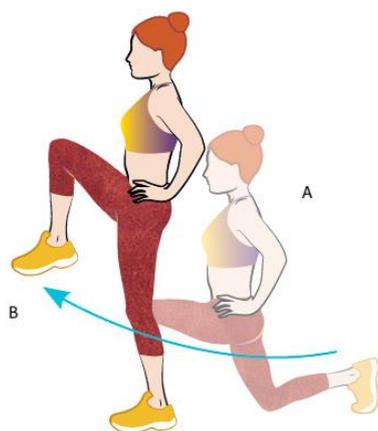
2. Делаем движения ногами, имитируя езду на велосипеде (крутим педали). Колени должны двигаться по направлению к груди, одновременно с этим мы немного поворачиваем корпус, слегка округляя спину в грудном отделе, а локтем стараемся достать до колена. Работаем диагонально – правым локтем пытаемся достать до левого колена, левым локтем – до правого.

3. Как только Вы выполнили движение локтей в сторону колена, полностью разогните эту ногу и согните другую. То же самое и с руками – выполните небольшое движение шей в сторону, чтобы сменить локоть.

Упражнение выполняем плавно, без резких движений

4. Обратный выпад с подъёмом колена.

Какие мышцы и части тела работают: ягодицы, ноги.



Техника выполнения:

1. Станьте прямо, ноги на ширине бедер. Выполнение самого упражнения: на выдохе из исходного положения необходимо шагнуть назад, чуть сместив ногу в сторону ноги опорной, немного присев. При толчковой правой ноге, чуть сместить ее в шаг влево.

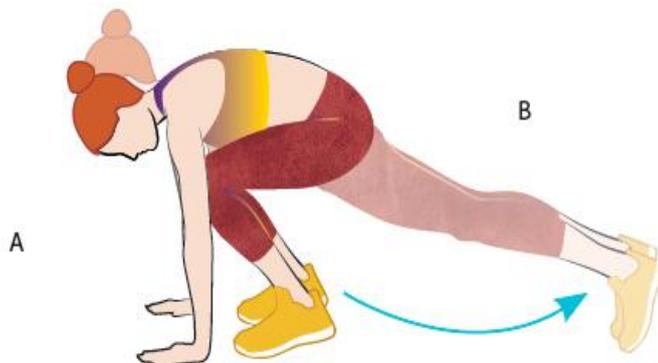
2. При приседании необходимо следить, чтобы колено опорной ноги не вышло за пределы линии (виртуально), которая как бы проведена мысленно через носок и перпендикулярно полу. Опорная нога должна образовать угол в коленном суставе 90 градусов.

3. Вернуться в исходное положение.

10-15 повторений, меняя ноги.

5. Прыжки из упора лёжа

Какие мышцы и части тела работают: пресс, руки, ноги.



Техника выполнения:

1. Исходное положение: упор лежа, живот втянут, шея прямая, руки слегка согнуты в локтях, ноги на ширине плеч.

2. Вместе с выдохом выполнить прыжок, согнуть ноги в коленях, и приблизить их максимально к груди.

3. На выдохе вернуться в исходное положение.

7-10 повторений за минуту.

Ошибки!

1. Следите за положением таза, не прогибайтесь, спина должна быть ровная

2. Амплитуда прыжка не должна быть маленькой, при этом снижается качество выполнения упражнения.

Используйте время самоизоляции для заботы о собственном теле. Не упускайте возможность получить все те преимущества, которые дарит здоровью физическая активность!