

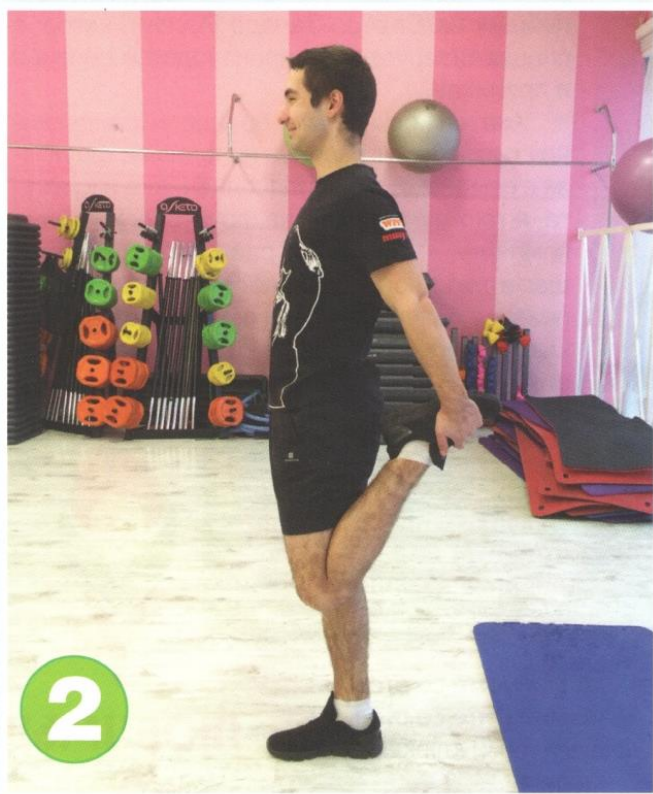
ФИЗКУЛЬТУРА на каждый день

Грамотный комплекс упражнений — залог хорошей зарядки. Тренируйтесь каждый день, тогда Ваше тело будет в форме.

Мы попросили показать небольшой комплекс упражнений Дмитрия Стояна — сноубордиста, человека, ведущего здоровый и активный образ жизни.

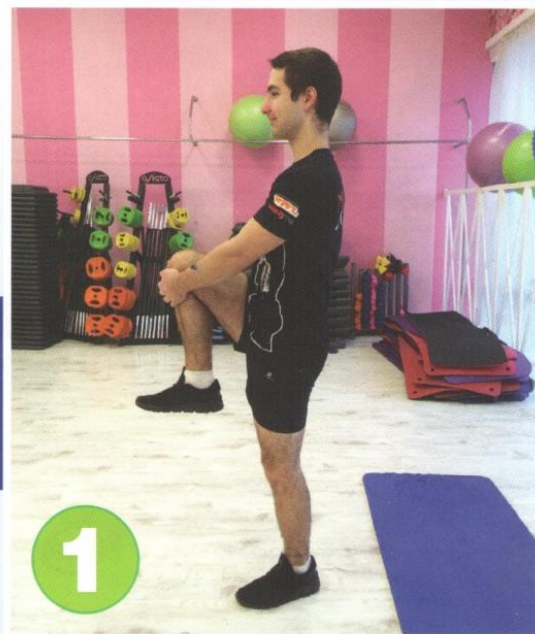
Упражнение 1

Встаньте прямо, подтяните колено к груди. Затем повторите упражнение с другой ногой. Выполните 2 подхода по 15 раз.



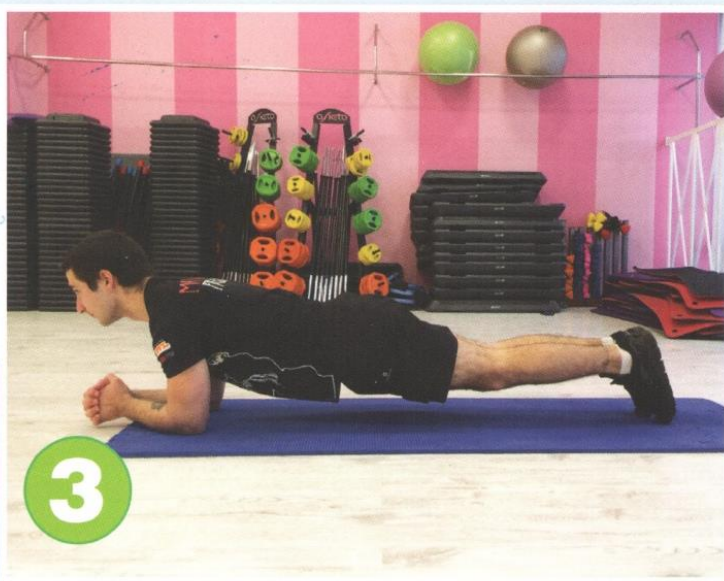
Упражнение 2

Стоя ровно, согните ногу в колене и потяните носок к ягодице, растягивая переднюю поверхность бедра. Повторите с другой ногой. Выполните 2 подхода по 15 раз.



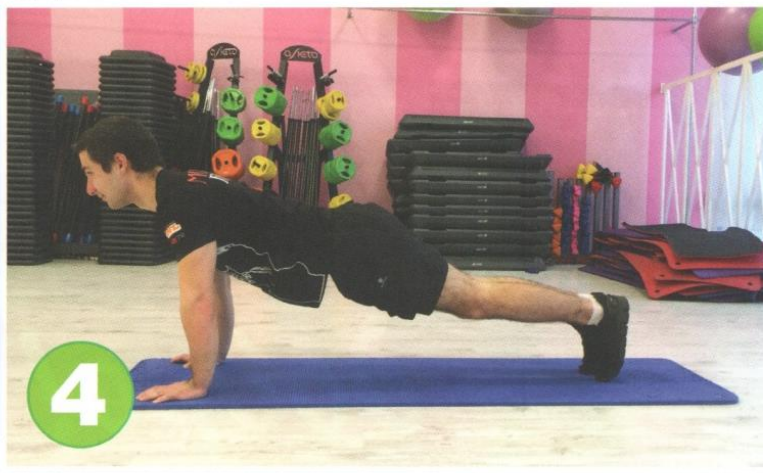
Упражнение 3

Выполняем планку и укрепляем весь мышечный корсет. Примите положение упора на локти. Локти расположены под плечами. Корпус, шея и ноги составляют одну линию. Держитесь в таком положении максимально долго. Повторите 1-2 раза.



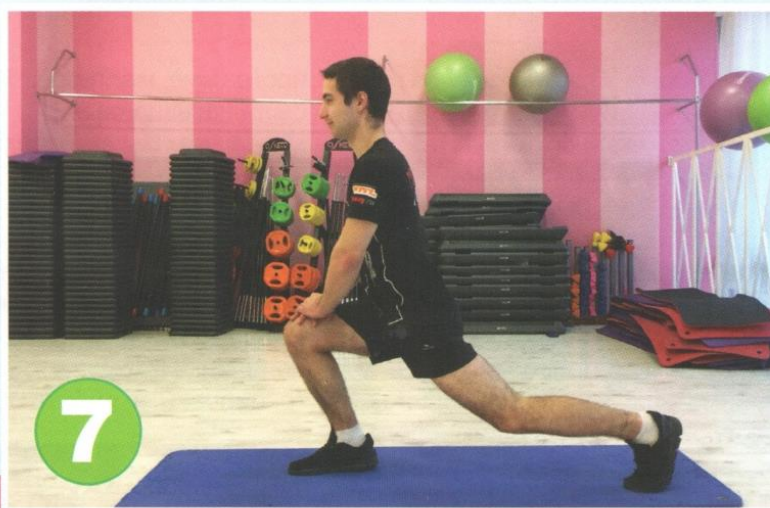
Упражнение 4

Отжимания тренируют верхнюю часть тела: корпус и руки. Примите упор лёжа на ровной поверхности. Руки расположите на ширине плеч, ладони направьте вперед, стопы на ширине таза. Пальцами ног упритесь в пол. На входе сгибайте руки в локтях, корпус направьте вниз. Тело должно образовать ровную линию. Выполните 2 подхода по 10 раз.



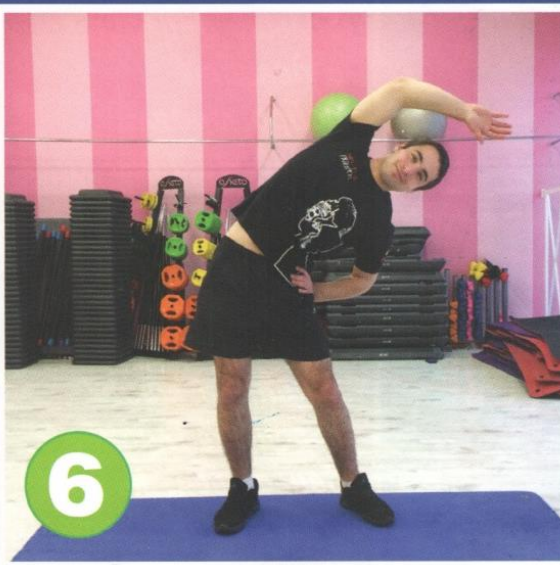
Упражнение 5

Приседания помогают прокачать мышцы ягодиц и задней поверхности бедра. Встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки вытяните вперед ладонями вниз. Не меняя положения рук, сгибайте ноги в коленях и присядайте. Затем выпрямитесь. Выполните 2 подхода по 15 раз.



Упражнение 6

Наклоны направлены на укрепление мышц живота и уменьшение объема талии. Поставьте стопы на ширине плеч. Одну руку положите на пояс, другую – поднимите вверх. Наклоняйте корпус вправо и влево по очереди. Выполните 2 подхода по 15 раз.



Упражнение 7

Выпады – одно из самых эффективных упражнений для ног. Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Сделайте широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении. Присядьте на переднюю ногу. Поднимитесь и отшагните назад. Повторите упражнение на другую ногу. Выполните 2 подхода по 10 раз.

Этот комплекс упражнений займет не больше 10-ти минут. За это время Вы проработаете основные группы мышц и приведете тело в тонус. Будьте здоровы!