

КОМПЛЕКС №1

1 день

Самостоятельная разминка 5-7 мин. (наклоны, повороты)

Комплекс должен состоять из 15-20 повторений каждого упражнения, совершаемых по 3 круга.

- Разминка.
Выполните по 15-20 повторений аккуратных и небыстрых наклонов и вращений головы поочередно в разные стороны, наклонов туловища (не смещайте таз), вращений и махов-рывков руками, ногами в тазобедренном суставе, вращений коленями.
Постойте в планке хотя бы 30-60 секунд.
- Скакалка 10-15 минут.
Можно прыгать равномерно, а можно включить интервалы, ускоряясь на минуту и вновь сбавляя темп.
- Скручивания лежа с прямой спиной.
Ноги согнуты, поясницу не отрываем от пола, руки за головой, локти в стороны, поднимаем верхнюю часть туловища, возвращаем на пол. 3 подхода по 15-20 повторений.
- Выпрыгивания в планку.
Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Раз – присесть, руки на пол, два – ноги назад, 3 – упор лежа в планку, 4 прыжком собираемся обратно в присед, 5 выпрыгиваем в исходное, руки резко вверх. Круг повторить 15-20 раз, не останавливаясь.
Можно делать просто присед и прыжок в исходное положение.
- Ходьба на четвереньках высоко поднимая колени, касаясь разноименными руками и ногами пола (левая нога – правая рука). 30 секунд ходьбы, 15 секунд передышка, 3 круга.
- Выпады вперед и вбок.
Руки на поясе, ноги шире плеч. Выносите ногу вперед, сгибая ее, заднюю тоже сгибайте, пола коленом не касайтесь. вернитесь в исходное положение и сделайте выпад вбок, одна нога вытянута, другая согнута. Третье положение – выпад назад. Вернитесь в исходное положение и повторите круг. На одну ногу 40 секунд и на другую 40, отдых минута.
- После занятия сделайте “заминку” то есть упражнения на растяжку, минут 5-10.

2 день

ЧЕЛЛЕНДЖ по лестнице.

Ссылка: https://vk.com/wall137891481_4537

3 день

Кардиоупражнения дома без тренажеров

Домашние кардиоупражнения без тренажеров представляют собой уже перечисленные выше махи, наклоны, прыжки, отжимания, приседы, выпады, подтягивания, скручивания и подобное.

При регулярных тренировках без оборудования происходят эффективные тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышения общего тонуса организма и либидо. Снижается стресс, возрастают умственные способности.

1. Приседания 100 раз
2. Подъем ног лежа на спине 60
3. Махи ногами по 15
4. Бег на месте с подъемом коленей и с захлестом по 2 минуты
5. Наклоны с полным выпрямлением туловища в максимальном темпе 50
6. Выпады по 30 на каждую ногу
7. Прыжки из приседа 50р
8. Упражнения на пресс 100р

