

ПРИМЕРЫ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В
ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Разминка

- Ходьба на месте (1 минута)
- Суставная гимнастика (2-3 минуты)
- Динамическая растяжка мышц (2-3 минуты)
- Бег на месте (2-3 минуты)
- Восстановление дыхания (1-2 минуты)

Упражнения для ягодиц

- Приседание
- Выпад назад
- Боковой выпад
- Подъем со стула
- Ягодичный мостик
- Мостик с разведением ног
- Приседание с продвижением

Упражнения для плоского живота

- Бег с высоким подниманием колен
- Бокс
- Прыжки с разведением рук и ног
- Ходьба в планку
- Горизонтальный бег
- Прыжки в планке с разведением ног
- Берпи

Упражнения для ног

- Боковые прыжки
- Прыжок в широкий присед
- Прыжки в планке с разведением ног
- Приседание с выпрыгиванием
- Сумо-приседание с выпрыгиванием
- Прыжки на 180 градусов
- Прыжки в выпадах

Упражнения для талии

- Подтягивание колен
- Горизонтальный бег
- Конькобежец
- Прыжки с разведением рук и ног

На гимнастическом коврике

- Подъем рук и ног на четвереньках
- Повороты бедрами в планке на локтях
- Подъем ноги стоя на колене

Упражнения для осанки

- Низкий выпад
- Кошка
- Поза сфинкса
- Поза собаки мордой вверх
- Пловец
- Подъем корпуса с руками за головой
- Поза лука

Упражнения для рук

- Отжимания
- Обратные отжимания
- Планка
- Вращения рук
- Подтягивания

ЗАМИНКА

- Медленный бег на месте в переходом на шаги с поднятием колена вверх
- Легкие прыжки с хлопком руками над головой
- Упражнения на восстановления дыхания



ШЕЯ



ТРИЦЕПС



ПЛЕЧИ



ГРУДИ



БИЦЕПС



ТОРС



КОЛЕНИ



БЕДРО



СПИНА

Эффективные упражнения для растяжки ног



икры

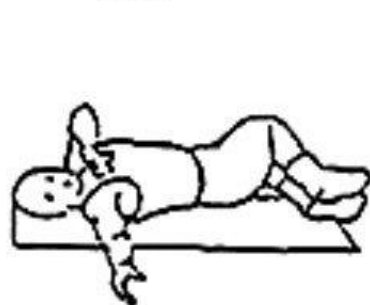


квадрицепс



приводящие
мышцы бедра

бёдра и ягодицы



НИЗ СПИНЫ



НИЗ СПИНЫ, ЯГОДИЦЫ И БИЦЕПС БЕДРА



КОНЕЦ