

# ФИТНЕС ДОМА: 10 КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

Регулярные занятия спортом, даже в домашних условиях, приносят не меньший результат, чем тренировки в зале или работа с инструктором.

1

## Подъем колена к локтю

Встаньте прямо. Коснитесь правой руки, колена левой ноги, чередуйте стороны.

2

## Планка

Обопритесь на предплечья, удерживая локти под плечами. Сохраняйте высоту положения бедер на уровне головы.

3

## Укрепление мышц спины

Лежа на животе прикоснитесь к ушам кончиками пальцев рук и поднимите верхнюю часть корпуса, удерживая ноги на полу.

10

## Супермен

Встаньте на четвереньки, вытяните правую руку вперед, одновременно поднимая левую ногу, затем поменяйте руку и ногу.

9

## Мост

Лежа на спине, прижмите стопы к полу, зафиксировав колени над пятками. Поднимите бедра на комфортную для вас высоту и медленно опустите.

8

## Тяга Кинга

Встаньте прямо и поставьте назад правую ногу, касаясь пола носком. Центр тяжести перенесите на левую ногу. Затем наклонитесь вперед, сгибая ноги в коленях.

7

## Выпады назад

Встаньте прямо и разведите руки в стороны. Сделайте широкий шаг назад левой ногой, одновременно сгибая правую ногу в колене.

4

## Приседания

Поставьте ноги на ширине бедер. Стопы слегка направьте в стороны. Согните колени настолько, насколько вам удобно/

5

## Поза младенца

Опуститесь на колени и примите положение, сидя на пятках.

6

## Приседания со стулом

Повернитесь спиной к стулу, обопритесь руками о сиденье и зафиксируйте ноги примерно в полуметре от стула.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ