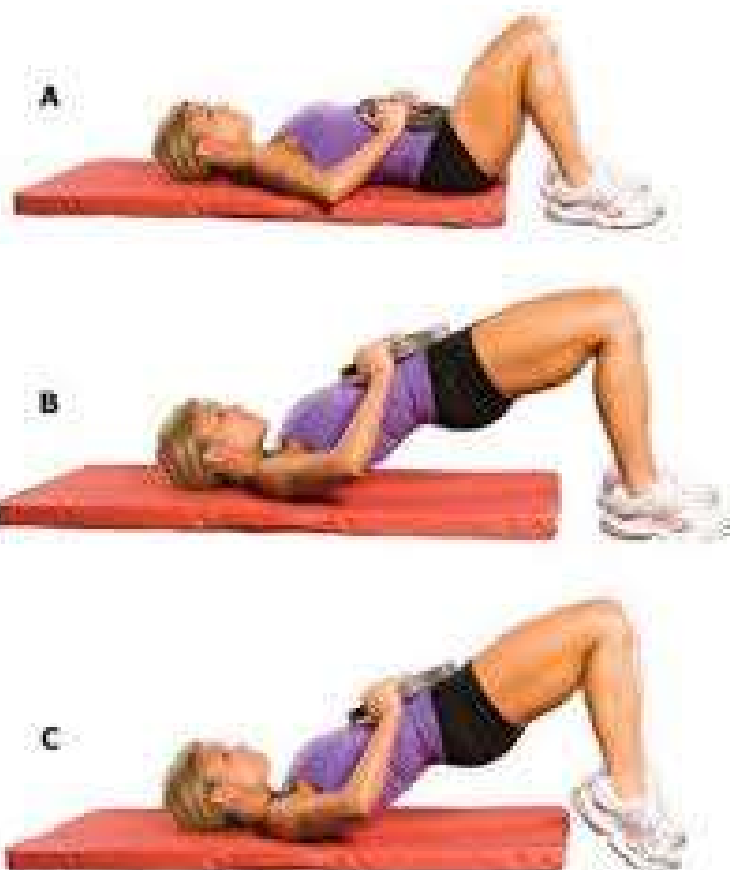


## Комплекс упражнений в домашних условиях



Упражнения, поддерживающие любого человека и в хорошей физической форме и способствующие снижению веса, можно выполнять и дома. Особенно это актуально зимой, когда из-за короткого светового дня и холодной погоды, сложнее выбраться в спортзал.

Прежде чем приступать к тренировке даже в домашних условиях, желательно провести разминку, чтобы разогреть мышцы и суставы, а также предотвратить повреждения и травмы.

Делать разминку нужно сверху вниз, постепенно переходя от разогрева шеи, плеч и рук к пояснице, бедрам, коленям и ступням. Начать можно с круговых движений каждым суставом, в одну сторону, затем в другую, проработав таким образом все части тела.

Для разминки для плеч и рук необходимо выполнять вращения плечами вперёд и назад. Можно вращать плечи по очереди, а можно — одновременно. Руки при этом остаются прямыми, кисти собраны так, как будто они находятся на опоре (например, на стол или станок) — так мышцы рук будут работать эффективнее. Затем следует переход к вращению локтями и кистями рук, сжатыми в кулаки.

Для разминки спины нужно встать ровно, начинать разворачиваться вправо-влево, нижняя часть туловища при этом остается неподвижной, мышцы шеи не должны быть напряженными. Желательно сделать 20-30 таких разворотов. Следующие упражнения для нижней части спины, включая поясницу. Встав ровно, нужно начинать вращения корпуса по своей оси круговыми движениями влево. После 10 движений, повторить то же самое в правую сторону. Со стороны это должно напоминать движение боксёра на ринге, который уклоняется от ударов соперника. Как и в предыдущем упражнении, бедра и ноги должны оставаться на месте.

Стопы разминаются так: вращения поставленным на пол носком в разные стороны. Затем нужно встать на носки обеих ног, приподняться и опуститься, не опираясь на пятки. Упражнение следует выполнить несколько раз. Чтобы усложнить задачу и сделать разминку более эффективной, можно подняться на носках как можно выше и присесть с согнутыми ногами, не сгибая спины.

Закончив разминку, можно приступить к основным упражнениям. Ниже приведён эффективный комплекс упражнений в домашних условиях. Для выполнения первого упражнения нужно расставить ноги шире плеч. Стоя, согнуть их в коленных суставах. Угол должен быть равным примерно 90 градусам. В этой стойке следует замереть и находиться как можно дольше.

Следующее упражнение – приседания. Их лучше выполнять в несколько подходов по 20-50 раз. Затем присев на корточки, следует резко выпрыгнуть вверх и вернуться в исходное положение. Прыгать нужно как можно выше. Достаточно будет 20 таких прыжков.

Упражнения для стройных ножек:

- 1) лежа спиной на полу и положив руки под ягодицы, следует поднять прямые ноги вверх. Свести и развести поднятые ноги в стороны;
- 2) стоя на коленях, вытянуть руки вперёд, затем нужно поочередно садиться на каждую из ягодиц, отклоняя корпус в сторону. Упражнение желательно выполнять быстро, чтобы не потерять равновесие;
- 3) в положении стоя, расставив ноги на ширину плеч, развернуть ступни и колени наружу. Нужно медленно присесть, чтобы почувствовать, как работают мышцы обоих бёдер. В полуприседе желательно задерживаться как можно дольше. Затем плавно возвратиться в исходное положение.

Упражнения для мышц пресса:

- 1) лежа на спине и положив руки за голову, ноги держать прямыми. Затем нужно поднимать корпус, касаясь колен грудью. Возвращаться следует медленно в исходную позицию, стараясь не пережать шею. Чтобы упростить упражнение можно делать небольшие подъёмы, главное — оторвать лопатки от пола;
- 2) лежа на спине с согнутыми коленями, положить руки за голову. Теперь нужно скручиваться так, чтобы локтем касаться колена противоположной ноги;
- 3) не выходя из исходной позиции предыдущих упражнений, поднимать прямые ноги до угла в 45 градусов, стараясь подольше задержать их в приподнятом положении. Желательно повторить это упражнение 8-10 раз. В этой же позиции можно покачивать ногами вверх-вниз с небольшой амплитудой или же выполнять «ножницы»;
- 4) лежа на спине, следует раскинуть руки в стороны и медленно поднимать прямые ноги до положения перпендикулярного к полу. Опускать ноги следует очень медленно — так нагрузка на мышцы пресса будет больше.

Упражнения для гибкой и стройной спины:

- 1) для выполнения первого упражнения нужно лечь на спину, вытянув руки. Согнуть ноги в коленях. Затем ритмично поднимать таз как можно выше и опускать его, стараясь задержаться в поднятом положении дольше;
- 2) из того же положения нужно поднять прямые руки вверх, затем поднять прямые ноги. Сделать это следует так, чтобы бедра оторвались от пола. Затем медленно опустив ноги, нужно вытянуться вслед за поднятыми руками, стараясь оторвать от пола верхнюю часть корпуса. Соблюдая данную очередность, желательно повторить упражнение несколько раз;
- 3) лежа на животе, одновременно поднимать руки и ноги от пола. Повторять упражнение желательно 30-40 раз.

Упражнения для рук:

- 1) следует принять упор лёжа, но, в отличие от мужской стойки, колени нужно положить на пол и отжаться 10 раз;
- 2) для следующего упражнения понадобится стул или край дивана. Встав к нему спиной и положив на него руки, нужно выпрямить и расслабить ноги. Затем следует сгибать руки в локтевых суставах. В самой нижней точке необходимо почти дотянуться ягодицами к полу. Упражнение повторяется 10-15 раз.
- 3) встав прямо, руки следует вытянуть перед собой параллельно к полу, стараясь удерживать их в таком положении как можно дольше. Данный комплекс упражнений занимает не очень много времени и позволит сохранять себя в прекрасной физической форме.