

В здоровом теле - здоровый дух!

Сейчас как раз тот самый момент, когда у нас с вами есть возможность заняться собой! И каждую, даже не очень приятную, ситуацию, нужно повернуть в свою сторону! Например, можно заняться спортом!

Регулярные спортивные нагрузки необходимы. Во-первых, это укрепление мышц и развитие мышечной выносливости, что поможет вам без труда выдерживать любую физическую активность в обычной жизни. Во-вторых, это развитие сердечно-сосудистой системы и тренировка сердечной мышцы, что снижает риск развития многих заболеваний, в том числе инфарктов и инсультов.

В-третьих, тренировки способствуют выработке гормонов счастья (эндорфинов), благодаря которым уменьшается риск развития депрессий и подавленного состояния. В-четвертых, регулярные спортивные нагрузки стимулируют человека вести здоровый образ жизни без вредных привычек.

В домашних условиях можно организовать вполне эффективные тренировки, причем для этого вам не понадобится особенный инвентарь и даже какой-либо опыт в фитнесе. Если выбрать доступную программу упражнений и заниматься регулярно, то вы сможете достигнуть результатов, даже если никогда не тренировались раньше. Мы предлагаем вам **готовый план круговой домашней тренировки для начинающих**, с помощью которой вы улучшите качество тела.

Преимущества данной тренировки дома для начинающих:

- тренировка поможет вам подтянуть тело
- занятие подходит новичкам и тем, кто долго не тренировался
- с этой программы можно начать тренироваться дома
- программа включает в себя упражнения для всех основных групп мышц
- они помогут вам укрепить мышцы и избавиться от проблемных зон
- вам понадобится минимальный инвентарь.

Прежде чем перейти непосредственно к списку упражнений, обязательно ознакомьтесь с рекомендациями и правилами, которые позволят вам тренироваться качественно и эффективно.

ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ ДОМА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ:

1. Начинайте эту домашнюю тренировку для начинающих с разогревающей разминки и заканчивайте растяжкой всего тела.
2. Всегда **занимайтесь в кроссовках**; нельзя тренироваться дома босиком, если не хотите получить проблемы с суставами.

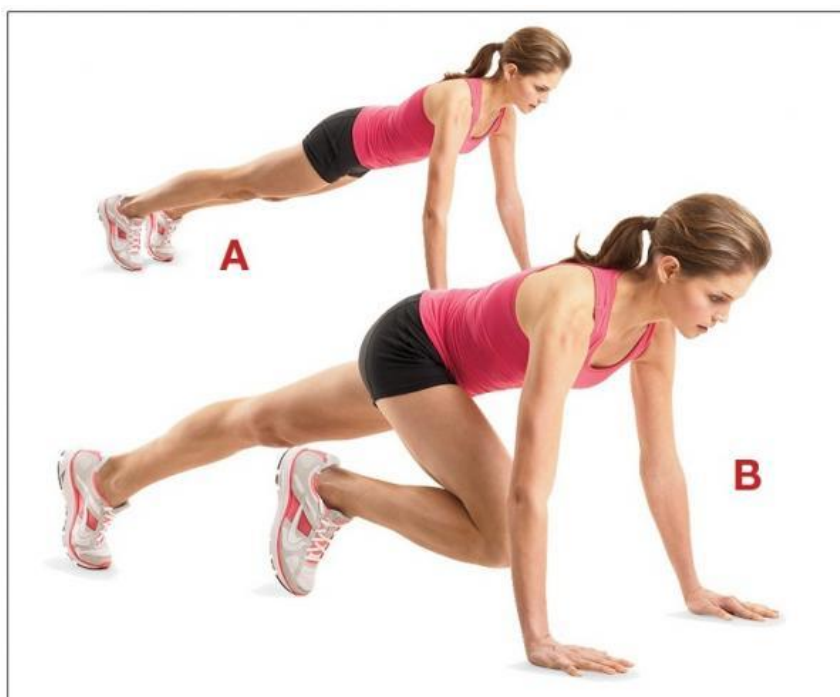
3. Старайтесь не есть минимум за час до тренировки, иначе могут возникнуть проблемы с пищеварением. Через полчаса после тренировки съешьте белок + углеводы (например, 150 г творога + фрукт).

4. За 20 минут до тренировки выпейте стакан воды и пейте воду небольшими глотками каждые 10 минут в течение занятия. После тренировки выпейте стакан воды.

5. Данная тренировка для начинающих предполагает использование таймера (каждое упражнение выполняется 30 секунд). Но если вам неудобен такой формат, можете выполнять упражнения на счет: по 15-20 повторений каждого упражнения. 1 круг - 6 упражнений, 1 тренировка – 3 круга!

6. Продолжительность этой тренировки дома для начинающих – 20-25 минут (без учета разминки и заминки). Вы всегда можете скорректировать время занятий на свое усмотрение, добавив или уменьшив количество кругов. **Остановитесь и прекратите тренировку, если почувствовали головокружение, слабость или боли в сердце.**

7. Вы можете тренироваться 3-5 раз в неделю в зависимости от ваших целей и возможностей – просто чередуйте 3 готовых плана между собой. Через 3-4 недели выполнения желательно увеличить время выполнения упражнений (ориентируйтесь на свои возможности).



И так, поехали!

1 упражнение: Упражнение «Альпинист»

1. Начните с традиционной «планки» на вытянутых руках.
2. Подтяните правое колено к груди, задержитесь на 2 секунды, верните ногу в исходное положение и повторите то же с левым коленом.

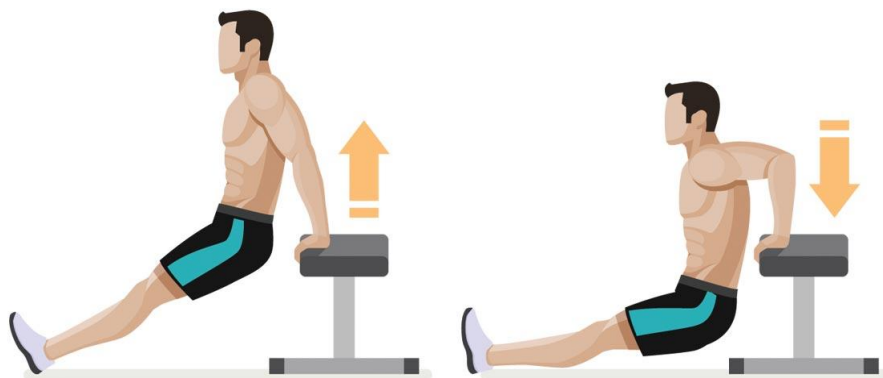
3. Продолжайте передвигать ноги поочередно, набирая темп, пока это не будет похоже на бег на месте.

2 упражнение: Отжимания с колен



Встать на колени, поставив их на ширину ладони (некоторые ставят на ширину таза, что тоже правильно), ладони положить на пол по ширине плечевых суставов и расположить плечи ровно над запястьями. Важно чувствовать соприкосновение рук и туловища, но не подкладывать локти под тело. Стопы расположены также по ширине колен и не отрываются от пола в момент сгибания рук.

3 упражнение: Обратные отжимания.



Это силовое упражнение для трицепса, которое выполняется с весом собственного тела. Обратные отжимания является одним из самых простых и при этом самых эффективных упражнений с весом собственного тела, нацеленных на мышцы трицепса. Для этого упражнения вам понадобится стул или скамья.

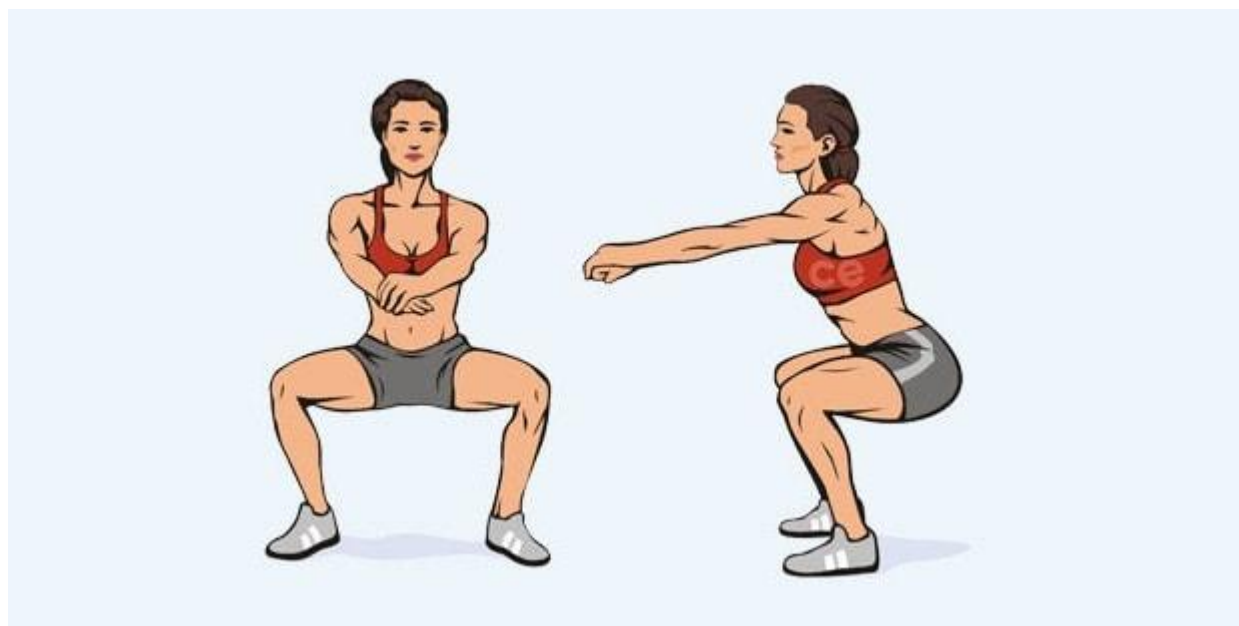
1. Расположите руки на ширине плеч на спортивной скамье или устойчивом стуле. Подвиньтесь поближе к скамье, локти должны находиться как можно ближе к телу. Вытяните ноги в длину перед собой, немного согните в коленях, пятки упрутся в пол. Выпрямленные руки также слегка согните в локтях, чтобы не повредить суставы

2. На вдохе медленно согните локти, чтобы опустить свое тело к полу, пока плечо и предплечье не образуют угол 90 градусов. Обязательно держите спину близко к скамейке, спина прямая. В нижней части движения задержитесь на 3-5 секунд.

3. На выдохе, оттолкнувшись от скамьи, выпрямите локти и вернитесь в исходное положение.

4. На протяжении всего упражнения держите спину ровной, не сутультесь. старайтесь опускать плечи, не подтягивайте их к ушам, когда опускаете и поднимаете тело.

4 упражнение: Приседания.



1. Поставьте ноги чуть больше ширины плеч. Ноги прямые. Бедра находятся над коленями, а колени над лодыжками.

2. Плечи отвести назад и вниз от ушей. Не позволяйте себе изгибать спину, чтобы избежать ненужного напряжения на позвоночник.

Примечание. Держите спину в нейтральном положении во время выполнения элементов движения.

3. Вытяните руки прямо, чтобы они были параллельны земле, ладони обращены вниз. Или еще один вариант, если вам будет так удобнее: локти подтянуты к телу, ладони обращены друг к другу пальцами вверх.

4. Начинаем движение, вдыхая и открывая бедра, слегка возвращая их обратно. Продолжайте отводить бедра назад до того момента, как ваши колени начнут сгибаться.

5. В то время как задняя нижняя часть тела начинает выпячиваться, убедитесь, что грудь и плечи остаются в вертикальном положении а спина прямой. Держите голову лицом вперед. Глаза как бы находятся в начале позвоночного столба.

6. Самое лучшее упражнение приседание – глубокое, которое делается если ваша подвижность вам это позволяет. Оптимальная глубина приседания будет, когда ваши бедра будут находиться ниже коленей (опять же, если ваша гибкость позволяет вам делать это комфортно).

7. Сбалансировав центр тяжести тела и сконцентрировав собственный вес на пятках, начинайте возвращаться к исходному положению то есть вставать с опорой на пятки. Представьте, что ваши ноги растекаются в разные стороны (левая нога влево, правая вправо) без какого-либо движения ног.

5 упражнение: Махи ногами лёжа на боку

1. Для начала лягте на правый бок и вытяните ноги. Одну руку поставьте на пол перед собой на уровне живота, а на локоть другой обопритесь. Убедитесь в том, что вы можете сохранять равновесие в этом положение и вам удобно.



2. Отведите левую ногу максимально вверх, насколько вам позволит это сделать тазобедренный сустав. Нога прямая, отведение происходит вертикально вбок, не вперед и не назад.
3. Правую ногу, которая находится снизу, можно немного согнуть для лучшей устойчивости. Верните ногу в исходное положение. Повторите заданное количество раз и перевернитесь на другой бок.

6 упражнение:

Классическая планка

1. Положение лежа на полу, лицом вниз
2. Руки на 90 градусов согнуты в локтях
3. Упор на предплечья и кончики пальцев ног
4. Прямая линия от макушки до пят
5. Мышцы живота напряжены

