

## 30 упражнений с собственным весом, которые приведут вас в форму

### Как заниматься

Каждая тренировка должна включать от пяти до восьми упражнений. Выбирайте их из разных частей, например, два на низ тела, два — на верх и два — на мышцы кора.

Каждое упражнение выполняйте в 3–5 подходов по 10–15 раз, статические удерживайте от 30 до 60 секунд.

Если в конце подхода вы чувствуете, что совсем не устали, увеличьте количество повторений.

### Какие упражнения выполнять

#### Упражнения на нижнюю часть тела

#### 1. Воздушные приседания

Поставьте ноги на ширине плеч, носки чуть разверните в стороны. Делайте приседание с прямой спиной, опускайтесь до параллели [бёдер](#) с полом или чуть ниже. Руки держите перед собой.

#### 2. Выпады

Опускайтесь в выпад, касайтесь коленом пола. Следите, чтобы колени не выходили за носки. Руки держите перед собой или на поясе.

#### 3. Баланс на одной ноге

Поднимите одну ногу, согните её колено под углом 90 градусов, бедро держите параллельно полу.

Удерживайте равновесие в течение 30–60 секунд. Поменяйте ноги и повторите.

#### 4. Выпад на одной ноге

Встаньте прямо, согните одну ногу и поднимите голень. Опуститесь в приседание на одной ноге и коснитесь коленом пола. Поднимитесь и повторите. Сделайте подход для одной ноги, затем повторите для другой.

#### 5. Мост на одной ноге

Лягте на спину, поставьте стопы на пол. Поднимите одну ногу и выпрямите её. Напрягая ягодичные мышцы, оторвите таз от пола и поднимите его. Таз, поясница и поднятая нога должны вытянуться в одну линию.

Опустите ногу и повторите.

#### 6. Болгарский сплит-присед на одной ноге

Подберите опору не выше своего колена, встаньте к ней спиной и поставьте на неё носок одной ноги.

Сделайте приседание почти до касания коленом пола. Впереди стоящее колено не выходит за носок. Если выходит, поставьте ногу чуть дальше от опоры.

#### 7. Плиометрические выпады

Поставьте ноги на ширине плеч. Сделайте выпад вперёд и коснитесь коленом пола. Колено впереди стоящей ноги не должно выходить за носок. Выпрыгните из выпада, в воздухе поменяйте ноги и снова уйдите в выпад. Продолжайте выпрыгивать, меняя ноги.

#### 8. Плиометрические приседания

Опускайтесь в приседание и выпрыгивайте. Не отрывайте пятки от пола в приседании.

#### 9. Приседание «пистолетик» на возвышенность

Найдите опору на уровне своего колена или чуть выше. Вытяните прямую ногу вперёд, руки сложите перед собой. Опускайтесь на опору с прямой спиной и поднимайтесь обратно.

#### 10. Подъём на носочки с прямой ногой

Поставьте подушечку одной стопы на возвышение, пятку оставьте на весу. Вторую ногу поднимите.

Поднимайтесь на носок и опускайтесь обратно. Повторите для другой ноги.

#### 11. Подъём на носочки с согнутой ногой

Поставьте подушечку одной стопы на возвышение, пятку оставьте на весу. Вторую ногу поднимите. Согните опорную ногу в колене под углом 120–140 градусов. Поднимайтесь на носочек и опускайтесь обратно, не выпрямляя колено до конца упражнения. Повторите для другой ноги.

#### 12. Опускание пятки

Встаньте на возвышение, носок одной ноги поставьте на край, а пятку оставьте на весу. Опускайте её, стараясь достать до пола, и поднимайте обратно. Повторите для другой ноги.

#### 13. Выпады вбок

Встаньте прямо, руки поставьте на пояс или соедините перед собой. Сделайте глубокий выпад в сторону, насколько позволяет [растяжка](#). Поднимитесь, не опираясь локтем о колено, и повторите в другую сторону. Держите спину прямой, согнутое колено отводите в сторону.

#### **14. Планка**

Встаньте в упор лёжа, ладони поставьте под плечами. Выпрямите колени, напрягите ягодицы и пресс. Тело должно быть вытянуто в одну линию. Не задирайте голову, взгляд направьте в пол перед собой. Удерживайте планку 60 секунд.

#### **15. Боковая планка с подъёмом ноги**

Встаньте в боковую планку на одной руке. Ладонь стоит под плечом, тело вытянуто в одну линию, ноги прямые. Из этого положения поднимите ногу, которая находится сверху, а затем опустите её. Выполните подход для одной ноги, затем поменяйте стороны и сделайте для другой.

#### **16. Скалолаз**

В упоре лёжа согните колено одной ноги и подтяните его к груди. Стопу можете оставить на весу или поставить на пол. Быстро верните ногу обратно и повторите для другой ноги. Чтобы ускорить упражнение, меняйте ноги с прыжком, но при этом следите, чтобы таз не сильно ходил вверх и вниз — старайтесь держать его на месте.

#### **17. Удержание ног**

Лягте на спину, ноги выпрямите, тыльную сторону ладоней положите под ягодицы. Поднимите прямые ноги на 15–20 см от пола и удерживайте 30–60 секунд. Прижмите поясницу к полу и не отрывайте её на протяжении всего упражнения.

#### **18. Русские скручивания**

Сядьте на пол, мягко согните колени, пятки поставьте на пол. Разверните корпус на 45 градусов вправо, а затем влево. Руки сложите перед собой. Если у вас есть утяжеление — гири или гантели — можете делать скручивание с ними в руках.

#### **19. Подъём ног**

Лягте на спину и оторвите прямые ноги от пола. Из этого положения поднимите их до прямого угла с полом и опустите обратно медленно, прижимая поясницу к полу.

#### **20. Скручивания «велосипед»**

Лягте на спину, руки уберите за голову, локти расставьте в стороны, прямые ноги поднимите от пола. Одновременно разверните корпус вправо, согните левую ногу и дотроньтесь коленом до локтя. Затем сделайте то же самое в другую сторону: разверните корпус влево, выпрямите левую ногу, согните правую и дотроньтесь левым локтем до правого колена. Продолжайте чередовать стороны. Ноги не опускаются на пол до конца упражнения.

#### **21. Супермен**

Лягте на пол лицом вниз, выпрямите ноги, вытяните руки вперёд. Напрягая ягодицы, одновременно оторвите от пола грудь и ноги. Опустите обратно и повторите.

#### **22. Птица и собака**

Встаньте на четвереньки. Вытяните руку вперёд, а противоположную ногу — назад. Рука, нога и тело вытягиваются в одну линию, взгляд направлен в пол перед собой. Согните рабочую ногу и руку и дотроньтесь коленом до локтя, а затем снова вытяните. Сделайте подход, а затем поменяйте рабочую руку и ногу и повторите для другой стороны.

#### **23. Пловец**

Лягте на живот, оторвите от пола прямые руки и ноги. Поднимите повыше правую руку и левую ногу, затем — левую руку и правую ногу. Продолжайте чередовать их, не опускаясь на пол до конца упражнения.

#### **24. Скорпион**

Лягте на живот лицом вниз, разведите руки в стороны. Поднимите правую ногу, заведите её за левое бедро и коснитесь носком пола с левой стороны. Старайтесь не отрывать плечи от пола. Задержитесь в позе от 30 до 60 секунд и повторите для другой стороны.

### **25. Отжимания**

Встаньте в упор лёжа, поставьте ладони под плечами. Опуститесь, коснитесь грудью пола. Локти держите под углом в 45 градусов от тела или меньше, не расставляйте в стороны. Держите спину прямой, не прогибайте поясницу. Не задирайте голову — смотрите в пол перед собой.

### **26. Индийские отжимания**

Встаньте в упор лёжа, подайте таз вверх, вытяните в одну линию руки, плечи и спину. Ноги можете чуть согнуть в коленях и оторвать пятки от пола. Из этого положения опуститесь в отжимание, а затем поднимите корпус, вытягиваясь на прямых руках. Вы как будто пролезаете под забором и высовываетесь с другой стороны. Вернитесь в исходное положение и повторите.

### **27. Обратные отжимания**

Найдите устойчивую опору, например стул. Встаньте к нему спиной, поставьте руки пальцами к себе и вытяните ноги вперёд. Опустите тело до параллели плеч с полом, а затем поднимитесь. Чтобы упростить упражнение, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол.

### **28. Шаги руками с отжиманием**

Поставьте ноги на ширине плеч, сделайте наклон вперёд и коснитесь пола. Выполните несколько шагов руками вперёд, пока не дойдёте до упора лёжа. Отожмитесь от пола, дойдите руками обратно, выпрямитесь и повторите заново.

### **29. Бёрпи**

Поставьте ноги на ширине плеч. Через упор лёжа опуститесь на пол, коснитесь пола грудью и бёдрами. С прыжком подставьте ноги ближе к рукам, выпрямитесь и прыгните, хлопнув за головой.

### **30. Шагающая планка**

Встаньте в упор лёжа. По очереди опустите руки на предплечья, затем поднимитесь обратно. Каждый раз начинайте опускаться с другой руки.