

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.