

1. ПОДЪЕМ КОЛЕНА К ЛОКТЮ



Коснитесь локтем противоположного колена, чередуя стороны. Выполняйте упражнение в своем темпе. Попробуйте выполнить упражнение в течение 1–2 минут с перерывом на отдых в течение 30–60 секунд и повтором до 5 раз. Это упражнение способствует работе сердца и увеличивает частоту дыхания.

2. ПЛАНКА



Уверенно обопритесь на предплечья, удерживая локти под плечами. Сохраняйте высоту положения бедер на уровне головы. Задержитесь в этом положении на 20–30 секунд (или более продолжительное время, если возможно), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц живота, рук и ног.

3. УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ



Прикоснитесь к ушам кончиками пальцев и поднимите верхнюю часть корпуса, удерживая ноги на полу. Опустите верхнюю часть корпуса. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение способствует укреплению мышц спины.

4. ПРИСЕДАНИЯ

Поставьте ноги на ширине бедер. Стопы слегка направлены в сторону. Согните колени настолько, насколько вам удобно, плотно прижимая пятки и удерживая колени над стопами (не уводя их вперед). Сделайте присед и выпрямитесь.



Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет мышцы ног и ягодиц.

5. БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ КОЛЕНА

Коснитесь локтя коленом, отведя его в сторону. Чередуйте стороны. Выполняйте упражнение в своем темпе.



Попробуйте выполнить упражнение в течение 1–2 минут с перерывом на отдых в течение 30–60 секунд и повтором до 5 раз. Это упражнение способствует работе сердца и увеличивает частоту дыхания.

6. СУПЕРМЕН

Примите исходное положение, когда руки находятся под плечами, а колени под бедрами. Поочередно тяните руку вперед, одновременно поднимая разноименную ногу. Выполняйте это упражнение 20–30 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет мышцы живота, ягодиц и спины.



7. МОСТ



Примите исходное положение, прижав стопы к полу и зафиксировав колени над пятками. Поднимите бедра на комфортную для вас высоту и медленно опустите. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет ягодицы.

8. ПРИСЕДАНИЯ СО СТУЛОМ

Обопритесь руками о сиденье стула и зафиксируйте ноги примерно в полуметре от стула. Сгибайте руки в локтях, опуская при этом бедра, затем выпрямите руки. Выполняйте это упражнение 10–15 раз (или более), делая перерывы по 30–60 секунд и повторяя цикл до 5 раз. Это упражнение укрепляет трицепсы.

