

# ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

10-12 МИНУТ

С УПОРОМ НА ПРЕСС

ALWAYS REMEMBER TO  
WARM UP & COOL DOWN



8  
REPS

ПРЫЖКИ



8  
REPS  
EACH  
LEG

ВЫПАДЫ



10  
REPS  
EACH  
LEG

ПОДЪЕМ



10  
REPS

ПРИСЕДАНИЯ



10  
REPS

ОТЖИМАНИЯ



8  
REPS

ПРЫЖКИ



15  
REPS  
x2

СКРУЧИВАНИЯ



30  
SECS

ПЛАНКА



90-60-90

# Упражнения на пресс



**СКРУЧИВАНИЯ**



**ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ**



**ВЕРТ. МАХИ НОГАМИ (ПООЧЕРЕДНЫЕ ПОДЪЕМЫ НОГ)**



**СКРУЧИВАНИЯ КОРПУСА СИДЯ (РУССКИЕ СКРУЧИВАНИЯ)**



**КОЛЕНИ К ЛОКТЮ СТОЯ**



**ПОЛУДВОРНИКИ**



**ВЫСОКИЕ СКРУЧИВАНИЯ**



**НОЖНИЦЫ**



**ПЛАНКА С ЛОКТЕЙ**



**ПЕРЕКРЕСТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ**



**КОЛЕНИ К ЛОКТЮ СИДЯ**



**ПОДЪЕМ РУКА/НОГА**



**СИТАП**



**ПОДЪЕМ НОГ**



**УГОЛОК**



**БОКОВОЙ СКЛАДНОЙ НОЖ**



**МЕРТВЫЙ ЖУК**



**ДВОРНИКИ**



**СКРУЧИВАНИЯ С ВЫТЯНУТЫМИ ЗА ГОЛОВУ РУКАМИ**



**(ПУЛЬСИРУЮЩИЕ) ПОДЪЕМЫ НОГ**



**ПЛАНКА ЗВЕЗДА**



**КАСАНИЕ СТОП**



**СКРУЧИВАНИЯ В ПЛАНКЕ**



**ПЛАНКА С ВРАЩЕНИЕМ**



**СОТНЯ**



**(СКРУЧИВАНИЯ) "ВЕЛОСИПЕД"**



**СТАТИЧЕСКОЕ УДЕРЖАНИЕ**



**УДАРЫ СИДЯ**



**БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ В ПЛАНКЕ**



**РУССКИЙ ТВИСТ КОЛЕНЯМИ**



**СКРУЧИВАНИЯ КОЛЕНЯМИ**



**УДАРНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ**



**СКЛАДКА ИЛИ V-ОБРАЗНЫЕ ПОДЪЕМЫ**



**БОКОВАЯ ПЛАНКА**



**V С РОТАЦИЕЙ**



**СКАЛОЛАЗ**

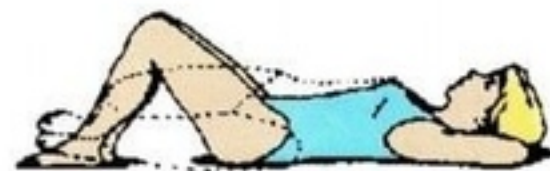
## Упражнения на гибкость для поясницы



**Лежа на локтях**  
Поднимайтесь на локтях как можно выше. Не отрывайте бедра от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



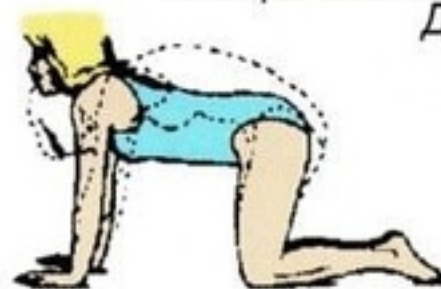
**Растяжение спины**  
Наклоняйте грудную клетку к полу, насколько это возможно. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



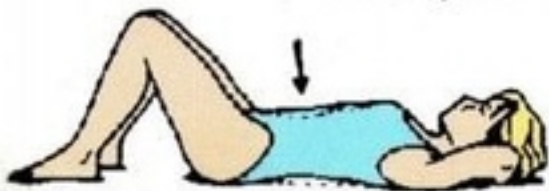
**Поворот поясницы**  
Положение – лежа на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачивайте колени в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Разгибание в подъеме**  
Позиция – как показано на рисунке. Не отрывайте бедра от пола. Расслабьте поясницу и ягодицы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Разъяренная кошка**  
Наклоните подбородок вниз и напрягите живот, выгибая спину. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Упражнения для таза и спины**  
Выпрямляйте спину, напрягая мышцы живота и спины. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Одна нога к груди**  
Подтягивайте согнутую в колене ногу к груди. Растягивайте поясничные и ягодичные мышцы. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



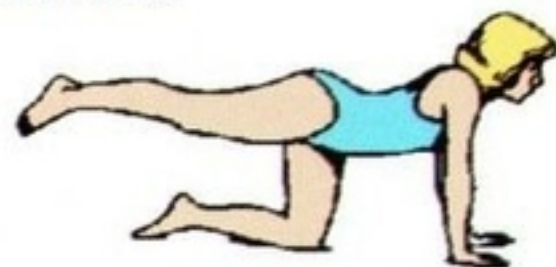
**Колени к груди**  
Приводите согнутые колени к грудной клетке. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



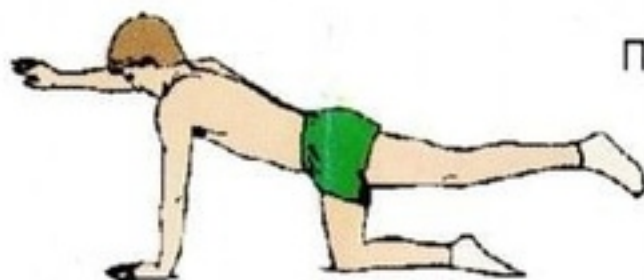
## Упражнения для укрепления поясницы



**Для мышц спины (1)**  
Поднимайте руку вперед, не сгибайте шею. Спина прямая. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



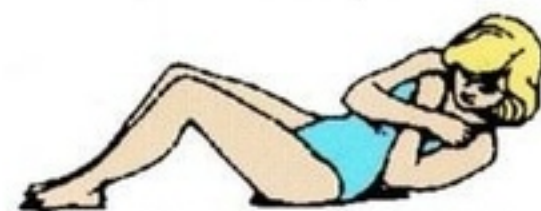
**Для мышц спины (2)**  
Поднимайте ногу параллельно полу.. Шея и спина прямые. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Для мышц спины (3)**  
Напрягите мышцы живота. Одновременно поднимайте ногу и противоположную руку. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Для мышц шеи и живота (1)**  
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



**Для мышц шеи и живота (2)**  
Положение – лежа на полу. Руки сведены перед собой. Стопы упираются в пол. Спина выпрямлена. Поднимайте голову и плечи от пола, поворачивая их в стороны. Держите 3 секунды. Повторите 10 раз