



1. НАКЛОНЫ ГОЛОВЫ



2. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ



3. РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА





4. НАКЛОНЫ ТУЛОВИЩА



5. НАКЛОН С ПОДНЯТЫМИ РУКАМИ



6. НАКЛОНЫ К НОГАМ

7.ВЫПАДЫ



8.ВЫПАД С РУКАМИ ВВЕРХ



9.ГЛУБОКИЕ
ВЫПАДЫ



10.ВЫПАД С
ЗАХВАТОМ
НОГИ





11. ПОЗА СОБАКИ
ЛИЦОМ ВВЕРХ



12. ПОЗА
БАБОЧКИ

13. СКЛАДКА





14.СКРУЧИВАНИЕ В
СПИНЕ



15.ПОДЪЕМ НОГИ
К ГРУДИ

1 «АЛМАЗ»

Работают мышцы рук и плеч.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите исходное положение. Поднимите руки до уровня груди и соедините пальцы, образуя полукруг перед собой, как показано на рисунке. Немного округлите верхнюю часть спины. На задержке дыхания начинайте как можно сильнее давить друг на друга подушечками пальцев (только первая фаланга). По истечении 8–10 секунд расслабьте руки, опустите их и сделайте вдох.



2 РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Работают трицепсы.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, примите исходное положение. Максимально отведите руки назад ладонями вверх. Вы должны почувствовать напряжение трицепса. Через 8 секунд расслабьте руки, опустите их и сделайте вдох.



3 НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

Работают мышцы пресса и бедер.

Сядьте на коврик. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание. Опуститесь на правое бедро. Ноги согнуты в коленях. Поднимите правую руку вверх, левая рука на полу, как на фото. Наклоните туловище влево и тянитесь за рукой вверх. Через 8–10 секунд расслабьте руку, опустите ее и сделайте вдох. Повторите с другой руки.



4 СКРУЧИВАНИЯ ЛЕЖА

Работают мышцы пресса и спины.

Лягте на спину. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, примите положение, как на фото. Колени согнуты, стопы на полу. Оторвите от пола плечи и голову, руки параллельны полу. Старайтесь как можно сильнее тянуться руками к бедрам. Примите исходное положение, вдохните.

5 «ШПАГАТ»

Работают мышцы бедер и рук.

Сядьте на пол. Разведите ноги. Руки отведите назад и обопритесь на них. Сделайте дыхательное упражнение, втяните живот, потяните носки на себя, не отрывая пяток от пола. Задержите дыхание, наклоните туловище вперед, при этом сохраняя спину прямой, руки поставьте перед собой, как на фото. Вернитесь в исходное положение и сделайте вдох.



6 СКРУЧИВАНИЯ СИДЯ

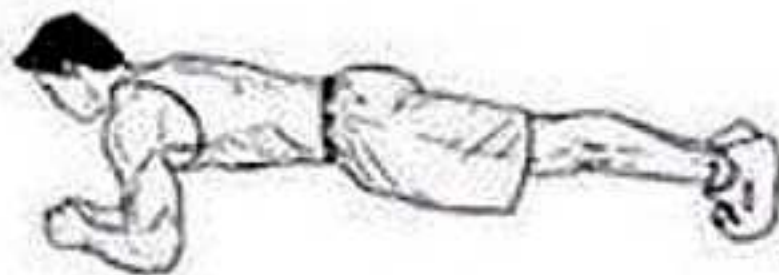
Работают косые мышцы.

Опуститесь на коврик, обе ноги согните. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот, перебросьте левую ногу через правую. Поставьте левую руку назад, а правой обхватите левое бедро и подтяните его к туловищу. Повернитесь в левую сторону и посмотрите назад. Правый локоть находится на левом колене. Вернитесь в исходное положение и сделайте спокойный вдох. Повторите упражнение в другую сторону. SHARPE

6 упражнения для стального пресса



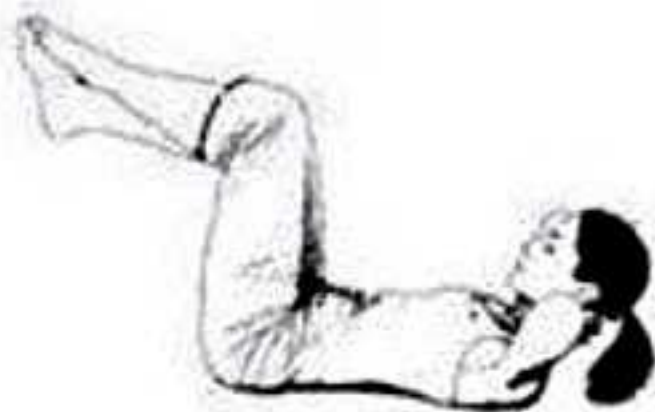
20 раз велосипед



30 секунд планка



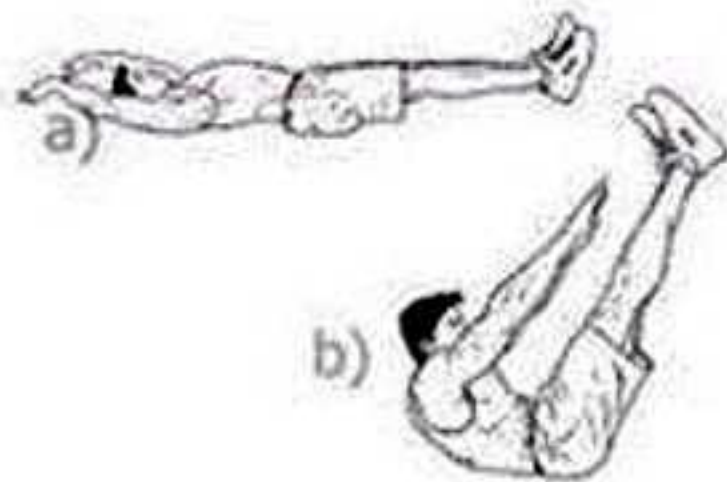
40 раз «скалолаз»



30 раз скручивания коленей



20 раз твист



12 раз позем ног и корпуса

