

Комплекс упражнений «8 упражнений, чтобы быстро подтянуть тело».

1. Упражнение «Коммандо»

10 повторений

Поочерёдный, каждой рукой, переход из положения «упор лёжа на предплечии», в положение «упор лёжа на ладонь».



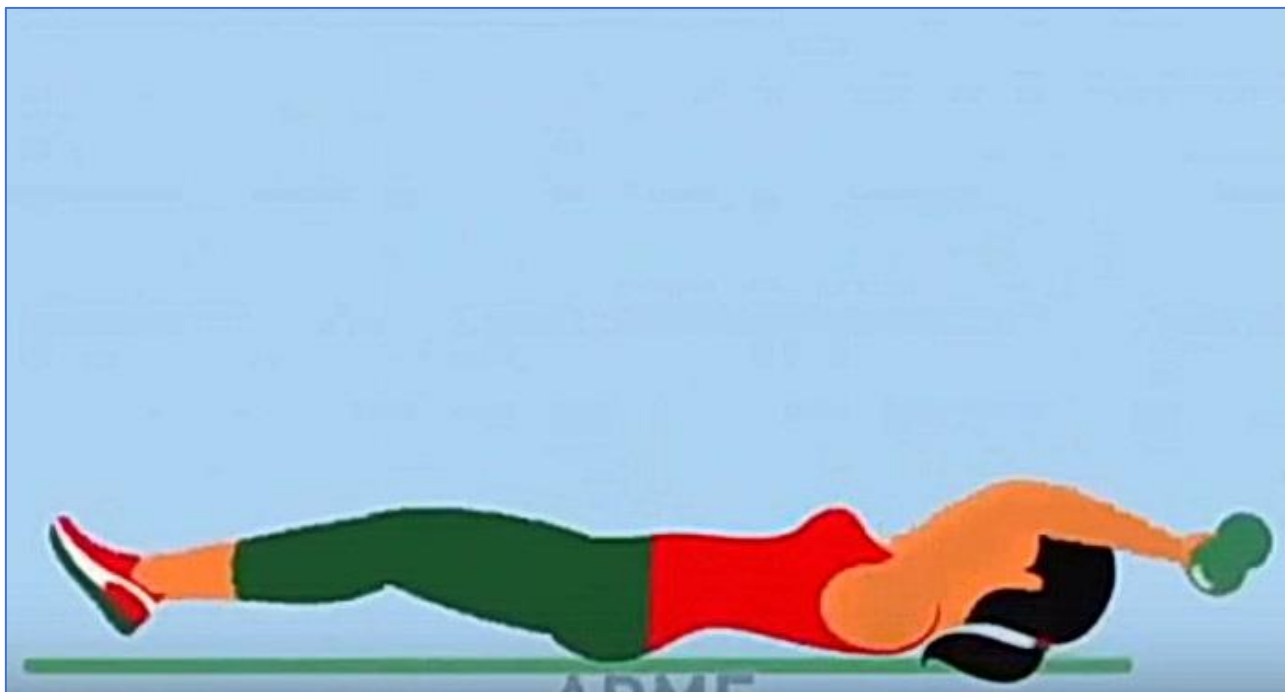
2. Подтягивание ноги к груди из положения сидя на колене
по 10 раз (на каждую ногу).



3. Упражнение «Раскладушка»

10 повторений.

Лёжа на полу на спине одновременное поднятие рук и ног. Для усложнения допускается применение утяжелителей на руки и / или ноги.



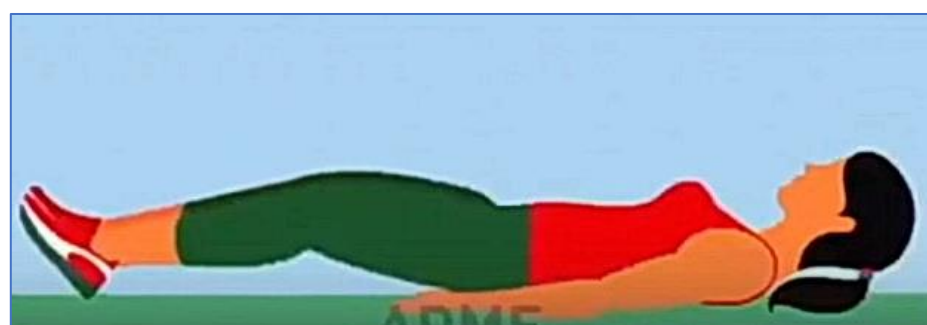
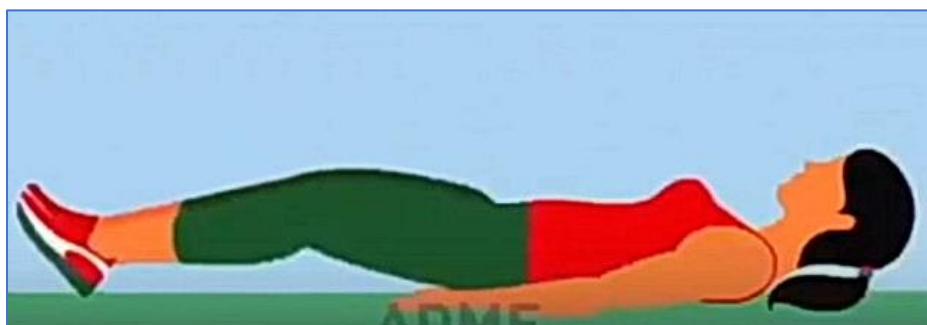
4. В упоре лёжа, поочерёдное подтягивание ног к груди (по 2 повторения) + отжимание от пола.

10 повторений

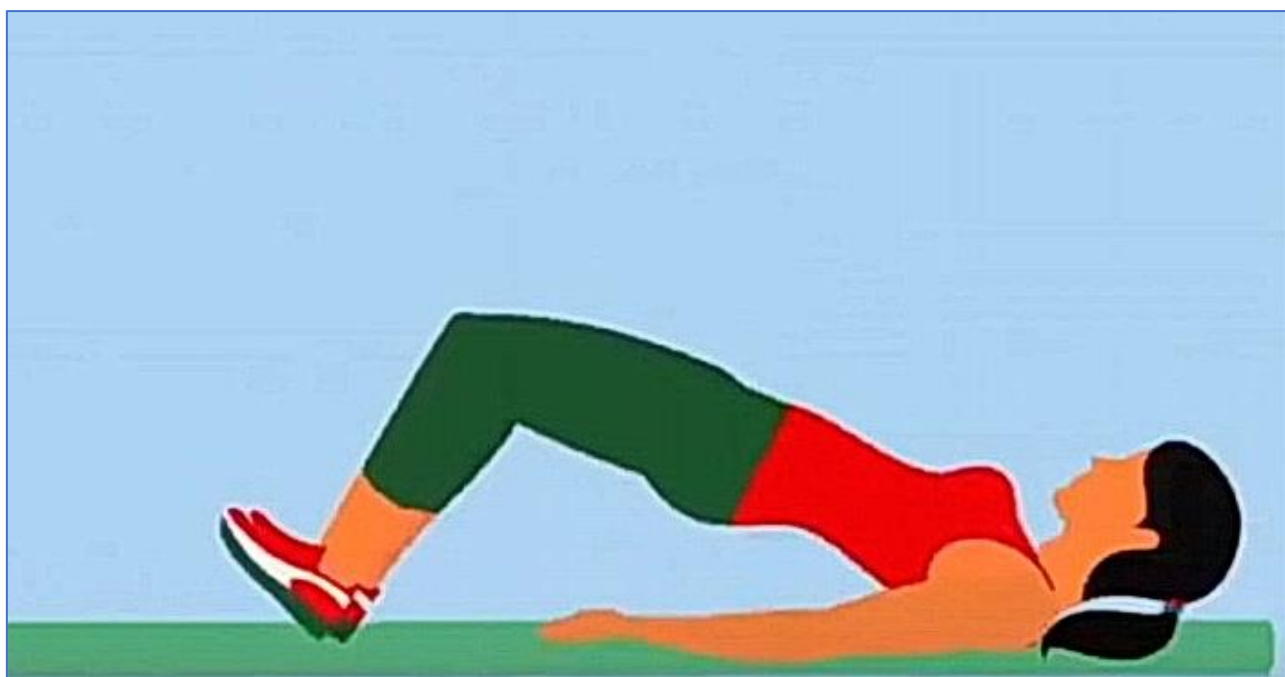
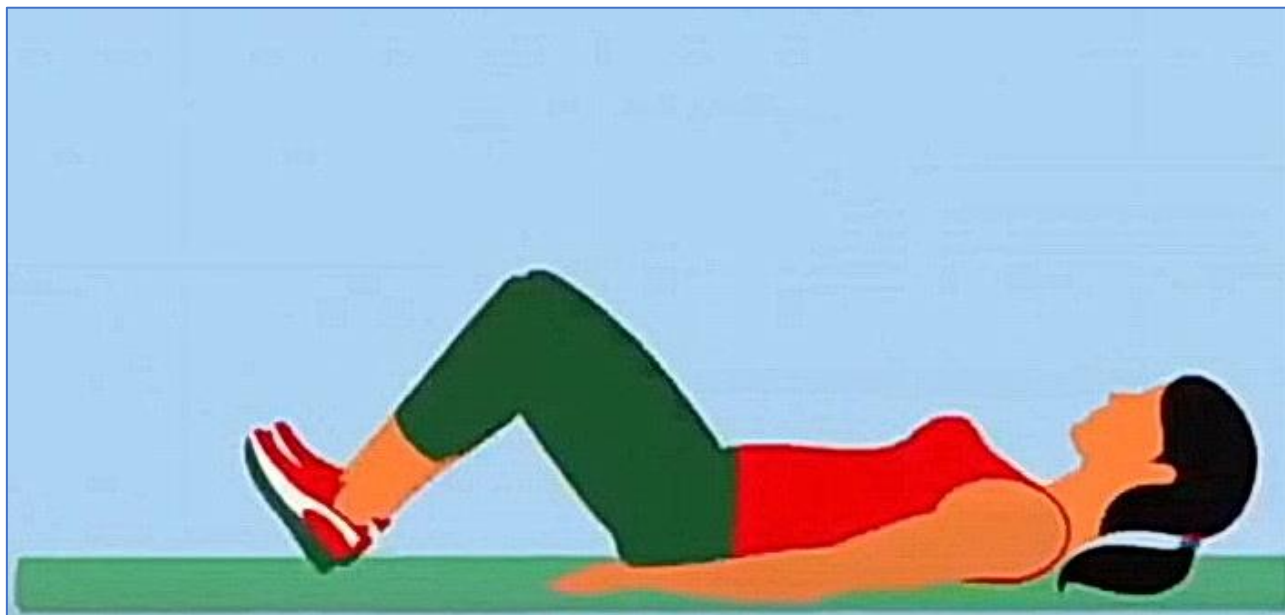


5. В положении лёжа на полу, подъём прямых ног в положение 90° к полу (уголок) + подъём согнутых ног.

10 повторений



6. Из положения лёжа на полу на спине, подъём бедра на пятках
10 повторений



7. 2 приседания в положении «сед на одно колено» + 1 прыжок (перепрыжка)
со сменой опорной ноги 10 повторений



8. Выпрыгивания с положения приседа в стойке «сумо»

10 повторений.

