

РАЗМИНКА

ШАГ
1
Прогулка

ШАГ
2
Активация

ШАГ
3
Сила

ШАГ
4
Кор

ШАГ
5
Вес

ШАГ
6
Динамика

ШАГ
7
Кардио

ЗЕЛЕНЫЙ цвет символизирует рост и изобилие

Зеленый – это цвет травы. При благоприятных условиях трава растет в изобилии. Это руководство, наполненное идеями и советами, будет поддерживать вашу мотивацию к расширению познаний и подпитывать вашу силу воли для продолжения занятий.



Упражнения для стабилизации кора

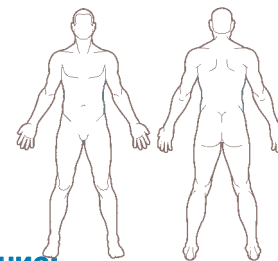
Мышцы кора, которые проходят по всей длине туловища, служат мышечным корсетом. Когда эти мышцы сокращаются, они стабилизируют позвоночник, таз и плечевой пояс, что позволяет нам двигать конечностями (руками и ногами).

Доказано, что боли в пояснице связаны со слабостью мышц кора. Следовательно, тренировка мышц кора может устранить отсутствие тонуса. Упражнения на стабилизацию мышц кора можно выполнять постепенно, начиная с самого легкого уровня и заканчивая более продвинутым. Они способствуют формированию хорошей осанки и предотвращению травм.



ВНИМАНИЕ:

- Выполняйте движения медленно и контролируйте их.
- Задействуйте торс, напрягая мышцы живота.
- Не задерживайте дыхание. Дышите нормально.
- Делайте однодневный перерыв между силовыми тренировками.



1) Прогиб



Исходное положение:

- ▶ Встаньте на колени на полу, руки и колени на ширине плеч



Упражнение:

- ▶ Зафиксируйте бедра
- ▶ Выгните спину, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Прогните спину, сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



1



2



3

Старт

2) Разгибание бедра



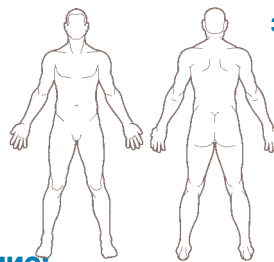
Исходное положение:

- ▶ Лягте ничком на пол, локти согнуты на уровне плеч, ладони лежат на полу



Упражнение:

- ▶ Поднимите грудь от пола
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**
Поясница
Ягодицы

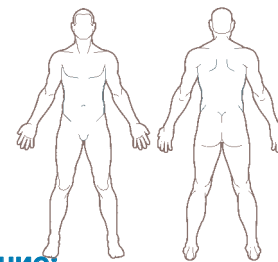


Старт

1

2

**Задействованные
мышцы:**
Торс



3) Планка



Исходное положение:

- ▶ Лягте ничком, локти под плечами, пальцы сцеплены



Упражнение:

- ▶ Поднимите от пола верхнюю часть туловища, колени и пальцы ног
- ▶ Встаньте в позу «планка»
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение

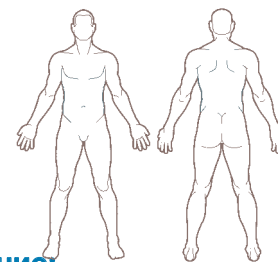


1



2

Старт



4) Боковая планка



Исходное положение:

- ▶ Лягте на бок, поставив согнутый локоть на пол
- ▶ Используйте руку под собой в качестве подушки, а другую руку – в качестве опоры



Упражнение:

- ▶ Поднимите тело, используя руку в качестве опоры
- ▶ Держите спину прямо
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой стороны тела



1



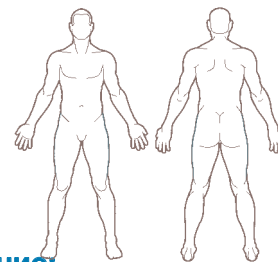
2



3

Старт

**Задействованные
мышцы:**
Внешняя часть
бедер



5) Боковой подъем ноги



Исходное положение:

- ▶ Лягте на бок, положив ноги одна на другую
- ▶ Используйте одну руку в качестве подушки под голову, а другую руку – в качестве опоры



Упражнение:

- ▶ Поднимите ногу
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите для другой стороны тела



1



2



3

Старт

6) «Мостик»



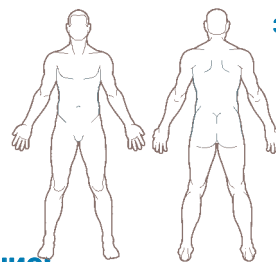
Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, руки по бокам
- ▶ Согните ноги в коленях, поставьте ступни на пол



Упражнение:

- ▶ Поднимайте бедра, пока не образуется прямая линия от колен до плеч
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**

Торс
Ягодицы



1



2

Старт

7) Скручивания



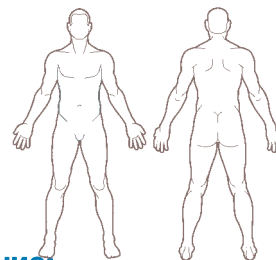
Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, скрестите руки на груди, ноги под прямым углом к бедрам (положение «стол»)



Упражнение:

- ▶ Поднимите плечи от пола
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение



**Задействованные
мышцы:**

Торс (передняя
часть)



1



2

Старт

8) Разгибание ног из положения лежа



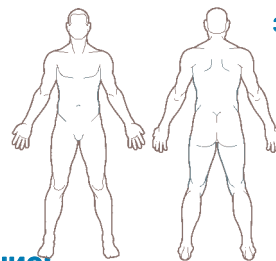
Исходное положение:

- ▶ Лягте на спину, руки в стороны, ноги под прямым углом к бедрам (положение «стол»)



Упражнение:

- ▶ Вытяните и выпрямите ногу
- ▶ Сохраняйте позу 15 секунд
- ▶ Вернитесь в исходное положение
- ▶ Повторите упражнение для другой ноги



Задействованные мышцы:

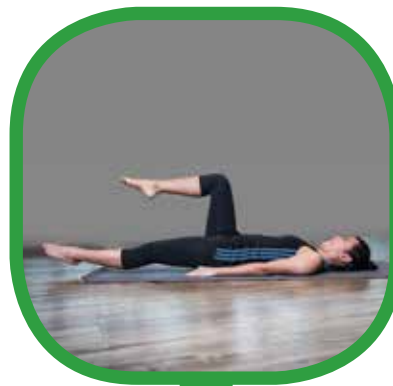
Торс
Задняя часть
бедер



1



2



3

Старт