



Растяжка

Это проще, чем кажется ;)

1. Разминка

1.1 3 минуты кардио

Бег на месте, приседания, прыжки на месте, ходьба на месте с подъемом колен

1.2 5 минут суставной гимнастики

1.3 2 минуты кардио повторно

1.4 1 минута восстановления дыхания

2. Тренировка поперечного шпагата

2.1 Лягушка

Исходное положение: стоя на коленях, лицом вниз, носки смотрят наружу - > Наклонись вперед так, чтобы колени при этом двигались наружу

2.2 Раскрытие тазобедренного сустава с туловищем вниз

Исходное положение: стоя, ноги широко раздвинуты, носки вытянуты в стороны - > Наклоняй туловище вперед, чтобы коснуться пола

2.3 Поза голубя

Исходное положение: лежа на животе, согни одну ногу под животом - > Наклоняйся к полу

3. Тренировка продольного шпагата

3.1 Выпад второго этапа

Колено передней ноги не выходит за носок, ладони ставь на пол. Ладони должны располагаться с противоположной стороны от передней ноги (если передняя нога правая, то ладони слева)

3.2 Собака мордой вниз

Исходное положение: стоя прямо, ноги прямые - > стоя в исходном положении, начинай опускать корпус и ставить руки на пол, спина немного округлена, руки и ноги прямые

3.3 Подтягивания ноги к себе лежа

Исходное положение: лежа на спине, взгляд устремлен вверх - > согни ногу в колене, обхвати ее рукой и тяни к груди

4. Тренировка гибкости верха тела

4.1 Кошачий хребет

4.2 Халасана

4.3 Поза ребенка

4.4 Бабочка лежа

5. Заминка

5.1 5 минут кардио-упражнений

5.2 5 минут статической растяжки

Зачем откладывать тренировки на потом, когда есть мотивация начать сейчас?

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?