



Я самая обаятельная и привлекательная

Чек-лист поможет похудеть и улучшить качество тела

Разминка

- Бег на месте

30 секунд! Высоко колени не поднимать, легкий бег

- Наклоны

Наклоны в сторону растягиваем боковые поверхности тела

Ноги

- Присед

Прямой обычный присед 3 подхода по 10 раз. Перерыв 5 сек

- Махи ногой

С резинкой на щиколотке делаем мах ногой в сторону по 15 раз С резинкой на щиколотке делаем мах ногой назад по 15 раз

- Присед плие

С широко расставленными ногами делаем присед плие 3 подхода по 10 раз. перерыв 5 сек

Пресс

- Верх тела

3 подхода по 15 раз перерыв 5 сек

Скрутка (часы)

Скручиваемся вдоль тела по 10 раз в каждую сторону 2 подхода!

Нижняя часть

верх тела приподнят, ноги угол 90 градусов. Каждая нога по очереди касается пола. Вторая в этот момент зафиксирована!!! 3 подхода по 20 секунд

Руки

Планка на руках

30 секунд! Можно с перерывом

Разведение рук

Одеваем резинку на запястья, поднимаем руки над головой. Руки разводим в стороны. 3 подхода по 10 раз

обратные отжимания

Отжимаемся от кровати (стула, дивана) Опускаем попу, не забываем сгибать локти 3 подхода по 5 раз

Растяжка

Уход за телом

Массаж сухой щеткой

Душ

Теплый, а в идеале контрастный душ

Увлажнение

Масло или крем для тела

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

как это убрать?