



# Я самая обаятельная и привлекательная

Чек-лист поможет похудеть и улучшить качество тела

## 1. Разминка

**1.1** Бег на месте

*30 секунд! Высоко колени не поднимать, легкий бег*

**1.2** Наклоны

*Наклоны в сторону растягиваем боковые поверхности тела*

## 2. Ноги

**2.1** Присед

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

**2.2** 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*

**2.3** Присед плие

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

## 3. Пресс

**3.1** Верх тела

*3 подхода по 15 раз перерыв 5 сек*

### **3.2** Скрутка (часы)

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

### **3.3** 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*

## **4. Руки**

### **4.1** Планка на руках

*30 секунд! Можно с перерывом*

### **4.2** Разведение рук

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

### **4.3** обратные отжимания

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

## **5. Растяжка**

## **6. Уход за телом**

### **6.1** Массаж сухой щеткой

### **6.2** Душ

*Теплый, а в идеале контрастный душ*

### **6.3** Увлажнение

*Масло или крем для тела*

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

как это убрать?