

Лучшие кардио-упражнения для дома

КОМПЛЕКС А

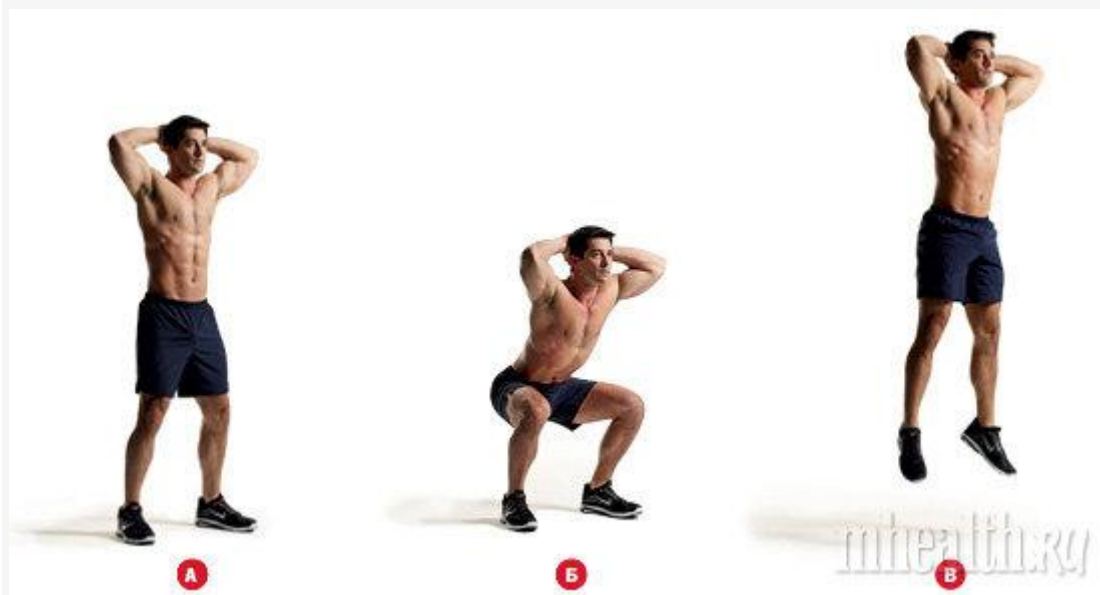
Плиометрические отжимания

Примите упор лежа, поставив ноги на ширину таза, а руки немного шире плеч. Туловище с ногами должны составлять прямую линию (А). Согните руки в локтях и опуститесь вниз, стараясь коснуться пола носом (Б). Мощным движением оттолкнитесь от пола так сильно, чтобы в верхней точке обе твои ладони оторвались от пола (В). Мягко приземлитесь на руки, вернувшись в исходное положение, и повторите.



Выпрыгивания

Поставьте ноги на ширину плеч, чуть согните их в коленях, а руки сцепи в замок на затылке (А). Отводя таз назад, присядьте вниз, стараясь не отрывать пяток от пола и не округлять поясницу (Б). Мощно оттолкнитесь от пола ногами и выпрыгните вверх (В). Мягко приземлившись, сразу же опуститесь в присед, начав следующее повторение.



Выход в упор лежа

Встаньте прямо, поставив ноги немного шире плеч (А). Присядьте вниз и поставьте руки ладонями на пол в пространстве между ног (Б). Опираясь на

руки, отпрыгните назад, вернувшись положение обычного упора лежа (В). Двигаясь в обратном порядке, вернитесь в исходное положение — это 1 повторение.

