

Лучшие кардио-упражнения для дома

КОМПЛЕКС Б

Отжимания Спайдермена

Встаньте в упор лежа, поставив руки на два полотенца. Желательно, чтобы пол был гладким и скользким (например, ламинат или паркет) (А). Согнув правую руку, опуститесь вниз, одновременно скользя левой рукой вперед и потянувшись коленом правой ноги в сторону и вперед. Нужно стремиться дотянуться им до локтя правой руки (Б). Вернитесь в исходное положение и повторите с другой руки, выполнено 1 повторение.



Скалолаз

Оставшись в упоре лежа, уберите полотенце. Ноги установите на ширине плеч (А). Подтяните колено левой ноги к левому локтю (Б). Вернитесь в исходное положение и повторите с другой ногой — это 1 повторение.



Рыба-пила

Встаньте в позицию планки — прямые ноги на носках на ширине плеч, упор на предплечья. В исходном положении локти должны быть расположены строго под плечевыми суставами (А). Не допуская прогибания в пояснице, переместите тело назад, отталкиваясь предплечьями (Б). Вернись в исходное положение. Это 1 повторение.



Необходимо также иметь: секундомер и полотенце (для выполнения отжимания). В крайнем случае вместо полотенца можно использовать полиэтиленовые пакеты.

Инструкция: Начните кардиотренировку с комплекса А. Выполняйте подряд без отдыха по 30 повторений каждого упражнения на максимальной скорости. Измерьте потраченное на этот круг время и отдохните столько же времени. Повторите комплекс А еще 2 раза с таким же перерывом, после чего отдохните 3 минуты и переходите к комплексу Б. Выполните его по уже наработанной схеме — 3 круга по 30 повторов в каждом упражнении, с перерывами на отдых.