

4 упражнения, которые выматывают круче бега

Безусловно, бег — отличный способ быстро привести себя в форму. Вот только что делать, если бегать вы не любите? Или у вас совсем нет времени и желания выходить на пробежку? «Челленджер» знает выход. Просто выполняйте у себя дома вот эти упражнения, и вы удивитесь, как быстро придёте в форму.

1. Бёрпи

Бёрпи включает в себя и планку, и прыжки, и отжимания, и наклоны вперёд. Это упражнение прорабатывает действительно всё тело. Начните выполнять его медленно, постепенно увеличивая темп. Для максимального результата старайтесь делать 50—100 бёрпи в течение дня (если трудно сделать за один раз, разделите это количество на несколько сетов по 15—20 повторений в каждом), и уже через неделю в зеркале вы увидите отличный результат.

Что делать: стойте прямо, ноги на ширине плеч. Согните колени, таз опустите как можно ниже, руки положите на пол. Из позы приседа перепрыгните в упор лёжа. Отожмитесь, затем в прыжке верните ноги в изначальное положение, распрямите колени и сделайте прыжок, хлопнув в ладони над головой.

2. Прыжки на месте с высоко поднятыми коленями

Кто бы мог подумать, что упражнение, для которого вам нужен всего лишь квадратный метр свободного пространства, может заменить целую пробежку? На самом деле оно сжигает калории со страшной скоростью. От вас же требуется только желание его выполнить. Пока будете прыгать, старайтесь дотрагиваться коленями до вытянутых рук как можно чаще. Чем выше колени, тем ближе ваши шесть кубиков. Сделайте за один раз столько прыжков, сколько сможете.

Что делать: встаньте и слегка согните колени, руки держите перед собой на уровне груди, локти согнуты, ладони направлены в пол. Сделайте неглубокий присед и резко подпрыгните, постарайтесь коснуться коленями ладоней. Приземление не менее важно: снова согните ноги и разогните их, чтобы как бы отпружинить и не получить травму.

3. Прыжки со скакалкой

Скакалка отлично сжигает калории и быстро увеличивает выносливость, а ещё мгновенно повышает пульс, помогая тем самым прощаться с лишним жирком. Час, проведённый со скакалкой, позволит сжечь около 700 калорий, так что выполняйте несколько сетов по 5—10 минут в течение дня.

Что делать: спокойно, не спеша, прыгайте через скакалку на двух ногах в течение минуты. Если вы хотите разнообразить прыжки, выполняйте различные вариации.

4. Скалолаз

Это классическое упражнение на самом деле потрясающе работает над всем телом. Только в том случае, если вы его выполняете действительно правильно. Об этом чуть позже, а пока расскажем, что вы укрепите с его помощью руки, пресс и ягодицы. В общем, всё то, что волнует нас больше всего. Сделайте в течение дня несколько сетов по 50 раз. Вы устанете, ещё как устанете! И сразу же почувствуете, как быстро становитесь стройнее.

Что делать: стойте на четвереньках, руки должны находиться слегка впереди плеч. Выставьте левую ногу вперёд, коснитесь коленом груди, а правую ногу выпрямите и приподнимите пятку. Затем прыгните и поменяйте местами ноги, держа руки там же, на полу. Повторяйте упражнение, но помните, что вес должен распределяться по всем точкам опоры, а не только «ложиться» на выставленную вперёд ногу.