



## Рекомендации специалиста

### Семь упражнений для домашней тренировки, которые помогут сохранить физическую форму.

Хорошая новость – домашняя изоляция не означает, что Вы должны перестать выполнять физические упражнения, ведь именно физическая активность поможет защитить психику от внешних негативных факторов и сохранить центрированное, рациональное мышление.

Ниже приведены семь упражнений для выполнения в домашних условиях.

Каждое из упражнений выполните по 10-12 раз.

#### Упражнение №1. «Планка».



Как делать: Планка - упражнение изометрическое (выполняется статично). Главное - правильно держать тело. Следуйте примеру на фото: спина и ноги прямые, поясница не должна провисать или выгибаться. При правильном выполнении укрепляются не только мышцы пресса, но и спины, ягодиц, ног и рук. Улучшается осанка и общий тонус мышц.

#### Упражнение № 2 «Отжимания»



Как делать: Примите позу планки на вытянутых руках как стартовую. Далее медленно опускайтесь как можно ниже. Важно, чтобы спина, таз и ноги сохраняли прямую линию. Затем так же медленно возвращайте тело в начальное положение. Воздействует на мышцы груди, рук и пресса.

### Упражнение №3. «Укрепление мышц бедер и спины».



Как делать: Встаньте на четвереньки. Вытяните левую ногу и правую руку в одну прямую линию. Затем медленно согните их и коснитесь правым локтем левого колена. Снова выпрямитесь. То же самое проделайте с правой ногой и левой рукой. Данное упражнение направленно на укрепление и растяжку мышцы спины, ягодичных мышц и поясницы.

### Упражнение №4. «Приседания».



Как делать: Поставьте ноги на ширине плеч, опираясь на всю ступню целиком. Начинайте медленно садиться на воображаемый стул. При этом колени и ступни должны находиться на одном уровне, а спина должна быть прямой. Для удержания равновесия можно поднять руки перед собой. Затем поднимайтесь как можно медленнее.

### Упражнение №5. «Укрепление мышц пресса и боковых мышц талии».



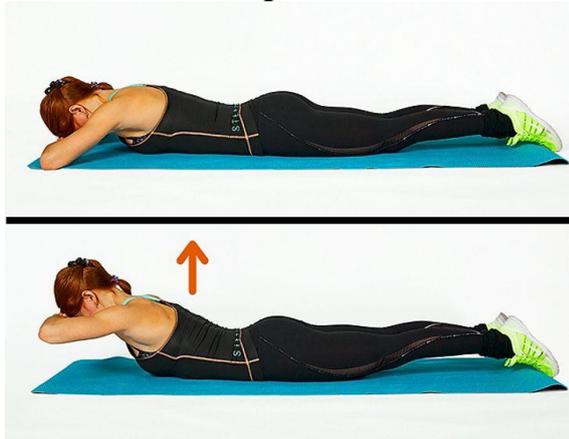
Как делать: Для этого упражнения нужно лечь на спину, вытянув руки над головой, ноги согнуть в коленях. Далее с выпрямленными руками нужно медленно поднять корпус и дотронуться до носков. Медленно вернитесь в исходное положение.

#### **Упражнение №6. «Укрепление мышц брюшного пресса и ягодиц».**



Как делать: Опирайтесь руками и ногами так, чтобы почувствовать напряжение в спине. Поднимите одну ногу максимально высоко. Затем начинайте поднимать и опускать корпус, при этом не отрывая пятку второй ноги от пола.

### **Упражнение №7. «Укрепление мышц спины».**



Как делать: Лягте на пол лицом вниз, согнув руки в локтях и положив их под голову. Максимально поднимите верхнюю часть тела. Задержитесь на секунду в таком положении и медленно опускайтесь обратно. Упражнения направлены на укрепление мышц спины, удерживающие позвоночник.

Используйте время находясь дома в период действия режима «Повышенной готовности» для заботы о собственном теле. Не упускайте возможность получить все те преимущества, которые дарит здоровью физическая активность!

**Берегите себя и своих близких.  
Будьте здоровы!**