

## Праздник тренировкам не помеха

01.05.2020

Праздник тренировкам не помеха

После шашлыков можно и за силовую тренировку браться. Александр Сакибов подготовил комплекс из статических упражнений и растяжки.

Для занятий потребуется только пара свободных метров и время.

- Разминка - 10 вращений
- Планка - 5 подходов по 40 секунд
- «Лодка» - 5 подходов по 40 секунд
- «Стул» - 5 подходов по 40 секунд
- Боковая планка - на каждой руке по 40 секунд, без отдыха.
- Растяжка по 10 растяжений

Отдых между подходами равен времени выполнения упражнения. Перерыв между упражнениями — 1 минута.

Уровень сложности тренировки можно снизить, уменьшив время выполнения. Чтобы усложнить увеличьте количество подходов.

Тренируйтесь [#домаcАтлантом](#)

---

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/8933522.html>

---

[ГБУ города Москвы «Центр спорта и досуга «Атлант»](#)