

Домашняя тренировка от Юрия Иванова, руководителя секции «Союз Беркут».

14.05.2020

Домашняя тренировка от Юрия Иванова, руководителя секции «Союз Беркут».

Для занятия вам потребуется:

- свободное пространство
- скамья (стул, табурет, диван тоже подойдут),
- гимнастический коврик (если есть).

Перед тренировкой обязательно делать разминку вместе с Юрием.

Упражнения следует выполнять одно за другим. Всего 3 подхода. Отдых между упражнениями 30-60 секунд.

Внимательно следите за техникой выполнения упражнений.

После тренировки обязательно выполните растяжку мышц.

Не забывайте дышать при выполнении упражнений.

Порядок упражнений в видео:

1. Разминка;
2. Отжимания с широкой постановкой рук — 5-20 повторений
3. Отжимания с узкой постановкой рук — 5-20 повторений
4. Отжимания от скамьи на трицепс — 10-30 повторений
5. Приседания с собственным весом — 30-60 повторений
6. Подъёмы на носки на каждой ноге — 20-50 повторений
7. Подъём корпуса лёжа на пресс — 15-40 повторений
8. Подъём прямых ног лёжа на пресс — 15-40 повторений
9. Планка — от 1 минуты
10. Заминках

Адрес страницы: <http://atlant.mos.ru/presscenter/news/detail/8933574.html>

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