



Забудьте о походах в спортзал! Сегодня вам достаточно просто вылезти из кровати и выполнить данные 10 упражнений, чтобы поддерживать себя в форме. Быть утренней пташкой и вставать рано – это большой вызов для большинства из нас. И уж тем более делать зарядку по утрам! Но может быть, нам было бы чуть легче, если бы мы знали, как именно каждое упражнение меняет наше тело.

Конечно, вытащить себя из кровати и заставить двигаться – та еще задача. Но для настоящих воинов чем сложнее битва, тем слаще вкус победы. Итак. Пришло время боя, после которого любая дневная задача дастся вам с легкостью!

УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ НУЖНО ПРЕВРАТИТЬ В ПРИВЫЧКУ – так заниматься гораздо легче. Помните, что занятия спорта перед завтраком сжигают больше калорий, чем в дневное время, и настраивает вас на позитивный лад на весь день. Начинайте с простых упражнений, чтобы размять и подготовить свое тело, и постепенно наращивайте интенсивность тренировки.



Почему зарядка по утрам полезна

ЗАРЯДКА ПОМОГАЕТ СБРОСИТЬ ВЕС

Как мы уже сказали, занятия спортом рано с утра активируют обмен веществ, за счет чего сжигание калорий и жира происходит быстрее и эффективнее, чем в любое другое время суток. Это помогает поддерживать вес в норме без излишних усилий и хорошо себя чувствовать в течение дня.

ПРОБУЖДАЕТ ТЕЛО И МОЗГ

Те, кто начинает утро с активной тренировки, имеют все шансы провести день в том же духе. После зарядки активный день, полный движения и свежих идей, вам просто обеспечен. Спорт заряжает энергией и помогает разнообразить день, что немаловажно в нашу эпоху рутины и стресса.

УЛУЧШАЕТ СОН

Спорт и хороший сон всегда идут рука об руку. Запуская активный обмен веществ с самого утра, вы создаете правильный баланс гормонов в теле, который необходим для здорового сна. Уделяйте сну должное внимание – чтобы вам приснился мир, к которому вы будете стремиться в реальности.

Теперь самое время перейти к практике.

Лучшие упражнения для дома

1. Ягодичный мостик с поднятием одной ноги

Вы работаете в офисе и проводите дни в сидячем положении? Это не самый здоровый образ жизни, который ослабляет мышцы ягодиц и является главной причиной проблем с поясницей. Заставляя эти мышцы работать с утра, вы подготавливаете их к бою с дневной рутинной. Кроме того, данное упражнение – хороший способ зарядить тело энергией.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Лягте на спину, колени согнуты.
- Вытяните правую ногу и, опираясь на левую пятку, оторвите таз и бедра от коврика.
- Опуститесь в исходное положение и повторите упражнение. Выполняйте в течение минуты.

2. Отжимания на коленях

Это одно из самых простых упражнений, которые можно выполнять дома. И одно из самых эффективных: оно помогает сбросить вес, улучшает метаболизм и укрепляет мышцы. Отжимания задействуют разные группы мышц и хорошо подходят для разминки, помогая предотвратить травмы и растяжения.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Встаньте на четвереньки и примите V-образное положение, в котором колени согнуты и ягодицы подтянуты вверх.
- Перенесите вес вперед, сгибая локти для полного отжимания
- Вернитесь в V-образное положение
- Сменяйте положение в течение 1 минуты или дольше.

3. Собака-кошка

Это несложное упражнение растягивает и укрепляет мышцы спины и пресса, которые отвечают за правильную осанку.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Встаньте на четвереньки
- Прогните спину так, откинув голову слегка назад, будто вы пытаетесь головой дотянуться до ягодиц.
- Это поза собаки.
- Теперь скруглите спину в области поясницы и опустите голову.
- Это поза кошки.
- Чередуйте данные позы медленно и плавно 4-5 раз.

4. Джампинг Джекс

Это хорошее кардио-упражнение, которое повышает выносливость и укрепляет сердце, а также хорошо тонизирует дельтовидную и икроножные мышцы.

КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Стойте прямо, ноги вместе.
- Подпрыгните вверх, разводя руки и ноги в стороны
- Вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение в течение 60-90 секунд.

5. Гусеница

Данное упражнение заставит работать мышцы кора, а также растянет мышцы спины и подколенные сухожилия.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Стойте прямо, руки вытянуты вдоль тела.
- Вдохните и поднимите руки над головой, тянитесь грудной клеткой вверх.
- На выдохе медленно опуститесь к полу.
- Сгибайте колени, пока вы не сможете поставить ладони на пол.
- Опустите корпус в положение планка.
- Подтяните плечи вверх, перенося вес вперед.
- Расслабьте мышцы таза, прогнитесь в области поясницы и тянитесь головой и грудью вверх, к потолку.
- На выдохе поднимитесь в положение «планка». Удерживайте один счет.
- Вернитесь в исходное положение и повторите.

6. Ноги вверх

Это эффективное упражнение для проработки мышц пресса, которое заметно укрепит мышцы кора, если вы будете всё делать правильно. Будьте осторожны: упражнение не такое уж простое!



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Лягте на коврик лицом вверх.
- Поднимите обе прямые ноги вверх, пока они не образуют угол 90 градусов с корпусом.
- Держите руки вытянутыми вдоль тела.
- Задействуя мышцы кора, медленно опустите ноги на коврик.

7. Приседания

Это самое доступное во всех смыслах упражнение, которое хорошо сжигает калории, а также укрепляет ноги, мышцы таза и колен.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Ноги чуть шире ширины плеч, руки перед собой.
- Выполните приседание, согнув ноги в коленях и прогнувшись в области таза. Не отрывайте пятки от пола.
- Оттолкнувшись пятками, примите исходное положение. Повторите 15-20 раз.

8. Скручивания

Это одно из лучших упражнений для тех, кто хочет похудеть. Сжигание калорий обеспечивается за счет высокой нагрузки на мышцы пресса.

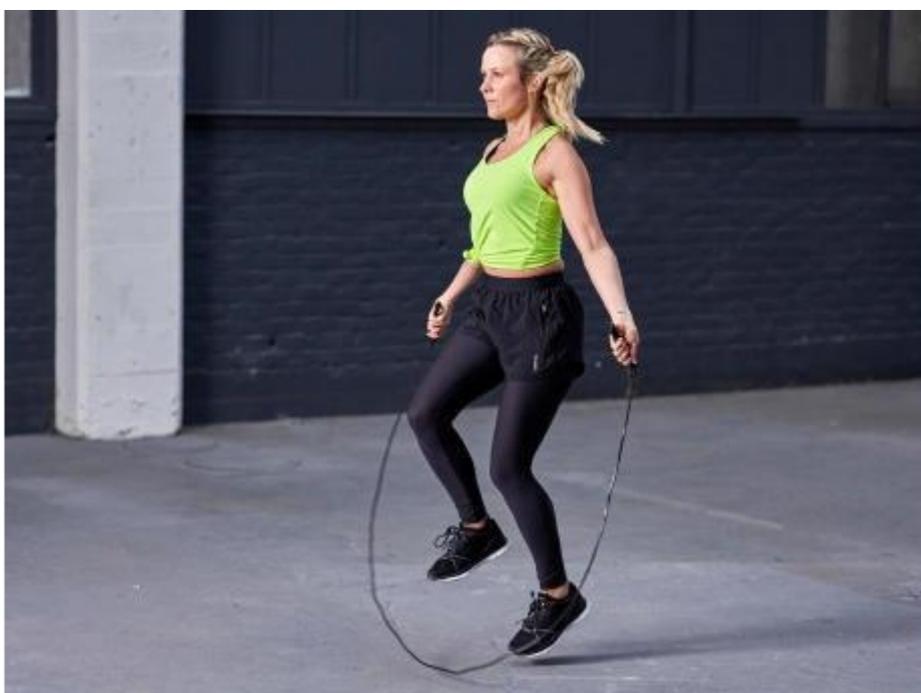


КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Лягте на спину на коврике
- Согните колени, стопы на ширине бедер и касаются пола
- Положите руки за голову и медленно приподнимите лопатки, отрывая их от пола.
- Медленно и постепенно опуститесь на пол.

9. Прыжки через скакалку

Прыжки через скакалку – одно из самых эффективных кардио-упражнений, которое также быстро сжигает калории. Если будете прыгать регулярно, вы укрепите икроножные мышцы и повысите эластичность окружающих их сухожилий, что заметно снизит риск травм голени.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ (КЛАССИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ):

- Стойте прямо, ноги на ширине плеч
- Возьмите скакалку за концы в обе руки
- Перебрасывая скакалку через голову, прыгайте через нее в течение минуты в медленном темпе, затем постепенно ускоряйтесь.

10. Бёрпи

Это непростое упражнение, поэтому мы припасли его напоследок. Бёрпи активирует все мышцы. Выполняя его регулярно, вы легко сможете отслеживать свой прогресс: с каждым разом упражнение будет даваться чуть легче.



КАК ВЫПОЛНЯТЬ:

- Стойте прямо, ноги вместе.
- Присядьте и поставьте ладони на пол.
- Надежно опираясь руками, выполните прыжок назад так, чтобы при приземлении ваши ноги были прямыми, а руки остались на том же месте.
- Теперь выполните отжимание, коснувшись грудью пола.
- Держа ладони на полу, верните ноги в положение приседа, напрягая мышцы бедер и ягодиц.
- Подпрыгните вверх, вытянувшись всем телом, и приземлитесь мягко на обе ноги.
- Выполняйте в течение минуты.