



## Фитнес-упражнения дома

Лучшие упражнения для начинающих

**Занятия спортом дома — полезное занятие, которое позволит вам не только скорректировать фигуру, но и обзавестись хорошим зарядом энергии на весь день.**

Мы подобрали упражнения для похудения, направленные на начинающих, и разбили их на несколько групп. В каждой группе есть несколько вариантов упражнений, которые помогут подтянуть ту или иную часть тела.

Прежде чем приступать к тренировке, разомнитесь в течение 8-10 минут: подойдет

легкая пробежка, энергичный танец, интенсивная ходьба или бег на месте. Упражнения прекращайте выполнять, когда почувствуете усталость, однако раз от раза старайтесь постепенно увеличивать нагрузку.

## **Упражнения на ноги, ягодицы и бедра**

### **Приседания**

Говорят, приседания — лучшие друзья девушек. Делайте приседания правильно: ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу. Во время приседаний не отрывайте от пола пятки и носки, держите спину прямо.

### **Махи ногами из положения стоя**

Встаньте прямо и, держась рукой за опору, поднимайте прямую ногу в сторону как можно выше. Сделайте несколько раз, затем поменяйте ногу. Это упражнение хорошо подтягивает внутреннюю и боковую стороны бедра.

### **Махи ногами назад из положения стоя**

Возьмитесь руками за опору и поднимайте прямую ногу назад так высоко, насколько сможете. Сделайте несколько раз, затем поменяйте ногу. Это упражнение хорошо помогает привести в порядок ягодицы.

## **Упражнения на живот и руки**

### **Отжимания**

Поначалу это будет одно из самых трудных упражнений, но более эффективный способ подтянуть руки трудно придумать. Сделайте столько отжиманий, сколько сможете. Если будет совсем трудно, делайте отжимания, поставив колени на пол.



## Пресс

Упражнение, известное всем. Лягте на пол, согните ноги на 90 градусов и плавно поднимайте корпус, стараясь коснуться вытянутыми руками коленей. Не отрывайте таз от пола.



## Наклоны в стороны

Встаньте прямо, поднимите вверх правую руку и плавно делайте наклон влево. Совершайте по несколько наклонов на каждую сторону. Это упражнение эффективно для формирования линии талии.

Важно помнить, что занятия дома должны проходить в комфортном режиме. Такие упражнения помогут не только поддержать фигуру, но и зарядят вас энергией и принесут отличное настроение. Главный секрет — регулярность и постепенное повышение нагрузки.