



## **Спорт для самых занятых: лучшая 10-минутная тренировка**

Короткая, но эффективная тренировка для самых занятых

Большинство современных людей имеют такой плотный график, что им сложно выделить время на поход в спортзал или, например, в бассейн. Однако не стоит расстраиваться по этому поводу! Даже 10 минут в день, потраченных на правильные упражнения, может быть достаточно для поддержания хорошей формы, уверяет Саманта Клейтон, участница Олимпийских игр, член Американской ассоциации аэробики и фитнеса (AFAA) и старший директор по вопросам фитнес-обучения компании Herbalife. Сегодня она делится с нами инструкцией по самой полезной и быстрой кардиотренировке!

Обязательно начните свою мини-тренировку с разминки: сделайте шаги на месте, высоко поднимая колени, около 10 приседаний и столько же поочередных выпадов со

сгибанием левой и правой ног. Закончив с разминкой, можно переходить к нашим упражнениям! Наглядный пример выполнения каждого из них — в нашем видео, где всю тренировку проводит лично Саманта Клейтон:

**Упражнение 1.** Шаги на месте с высоким подниманием колен (как на разминке);

**Упражнение 2.** Несколько быстрых полуприседаний с вытянутыми вперед руками;

**Упражнение 3.** Бег на месте;

**Упражнение 4.** Более глубокие приседания с руками, согнутыми в локтях. После приседания тянитесь вверх, выгибаясь, и поднимайте руки над головой так высоко, как только можете;

**Упражнение 5.** Активные прыжки с быстрым разведением рук и ног в стороны;

**Упражнение 6.** Глубокие выпады с подниманием рук;

**Упражнение 7.** Быстро переступайте с одной ноги на другую, двигая при этом руками, согнутыми в локтях, назад и вперед. Можно также заменить на легкие прыжки с левой стороны на правую;

**Упражнение 8.** Выпады. Как только нога, оказавшаяся спереди, будет согнута, а

другая вытянута, зафиксируйте корпус прямо, стараясь не менять положение ног. Одновременно с этим пожимайте плечами, фактически доставая плечами до шеи.

Выполнение всех этих упражнений должно проходить в очень быстром темпе, чтобы на каждое из них уходило в среднем секунд по 60-70.

Вот так всего 10 минут в день помогут вам достичь своей лучшей формы, взбодриться и зарядиться дополнительной энергией. При этом все упражнения можно выполнять как дома, так и на улице без использования каких-либо дополнительных тренажеров.