**Занятие 19**

**Тренировка в домашних условиях**

К сожалению, сейчас у нас временно нет возможности ходить в спортивный зал, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Но не стоит отчаиваться. Дома можно тренироваться так же эффективно, как и в специально оборудованном помещении

Как правильно тренироваться дома?

Прежде чем приступить к тренировке, запаситесь желанием работать над собой и стремлением к здоровому, подтянутому телу. А сделать занятие комфортным и интересным вам помогут несколько простых, но важных деталей.

Установите график тренировок

Не зря говорят, что дисциплина — залог успеха. Выберите удобные для вас время и дни занятий, чтобы систематически и без отмазок выполнять упражнения.

Выберите удобное место для тренировки

Перед началом занятий подготовьте удобное и безопасное пространство. Уберите оттуда лишние вещи и при необходимости отодвиньте мебель. Постелите коврик, чтобы во время выполнения упражнений не поскользнуться.

Не забывайте о спортивной форме

Не стоит думать, что спортивный аутфит нужен только для занятий в зале. Ведь один из главных плюсов специальной одежды для фитнеса — она не стесняет движения и позволяет тренироваться в полную амплитуду. Поэтому не советуем заниматься в старых шортах и тапочках, это чревато травмами.

Пейте воду

Во время тренировок необходимо восстанавливать водный баланс. Так что пить нужно с регулярными интервалами, вне зависимости от того, испытываете вы сильную жажду или нет.

Упражнения на все группы мышц для мужчин

Планка с подтягиванием коленей

Упражнение считается комплексным. В нём задействованы почти все группы мышц, а пресс — в первую очередь.

На выдохе подтяните колено к корпусу, отведя в сторону. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите те же движения другой ногой. Для увеличения нагрузки вы можете чередовать подтягивание коленей с отжиманиями.

Выполняйте упражнение 45 секунд или делайте по 20 повторений на каждую ногу.

Бёрпи с отжиманиями

Одно из самых сложных и эффективных комплексных упражнений. Включив его в программу тренировок, вы не только уменьшите жировую прослойку, но и увеличите выносливость.

Динамическая боковая планка

Эффективное изометрическое упражнение для укрепления косых мышц живота, бёдер и ягодиц, а также мышечного корсета.

Скручивания локтем к колену

Базовое силовое упражнение, которое направлено на проработку мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

 Выпрыгивание из положения сидя

**Какие мышцы тренируем:** плечи, пресс, ягодицы, внутренняя поверхность бедра, икры.

1. Встаньте ровно, ноги вместе, руки вытяните над головой.
2. Выпрыгните вверх и поставьте ноги на ширину плеч. Сделайте приседание и коснитесь пола пальцами рук.
3. Вернитесь в исходное положение.
4. Продолжайте выполнять упражнение в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше повторений.

Отжимания

**Какие мышцы тренируем:** плечи, мышцы груди и рук, пресс.

1. Примите позу планки, опираясь на ладони и пальцы ног, руки разведены, тело вытянуто в прямую линию от головы до пяток.
2. Выполните отжимание, прижав локти к рёбрам, и вернитесь в исходное положение.
3. При подъёме коснитесь правой рукой левого плеча и опустите руку.
4. Делайте отжимания, сменяя руки.
5. Продолжайте выполнять упражнение в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше повторов.
6. Если будет очень сложно, то можете отжиматься, стоя на коленях.

### Горизонтальная стойка

**Какие мышцы тренируем:**плечи, трицепсы, пресс и ягодицы.

1. Сядьте на пол, согнув колени, стопы на полу, ладони прижаты к полу на уровне бёдер. Поднимите бёдра на несколько сантиметров от пола.
2. Зафиксируйте бёдра наверху (тело должно быть параллельно полу от плеч до коленей), выпрямите правую ногу по диагонали и коснитесь левой рукой правой ступни.
3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, сменив ногу.
4. Продолжайте выполнять упражнение в течение 30 секунд, стараясь сделать как можно больше повторов.

### Бег на месте из положения сидя

**Какие мышцы тренируем:**ягодицы, квадрицепсы, икры.

1. Встаньте так, чтобы ноги были шире плеч, локти прижаты к телу, ладони направлены вперёд.
2. Согните колени, приподнимитесь на подушечках пальцев и начните быстро бежать на месте.
3. Продолжайте максимально быстро выполнять упражнение в течение 30 секунд.

### Планка с прыжками

**Какие мышцы тренируем:** пресс, икроножные.

1. Встаньте в планку на полу, опираясь на ладони и пальцы ног, руки разведены, тело вытянуто в прямую линию от головы до пяток.
2. Не меняя положение ладоней и рук, подтяните обе ноги к груди примерно на высоту одной ступеньки (30 см), затем вернитесь в исходное положение.
3. Теперь увеличьте длину прыжка вдвое.
4. В конце постарайтесь подтянуть ноги как можно ближе к рукам, вернитесь в исходное положение.
5. Постарайтесь выполнить максимальное количество повторений за 30 секунд.
6. Если будет очень сложно, то попробуйте выполнять упражнение, чередуя ноги.