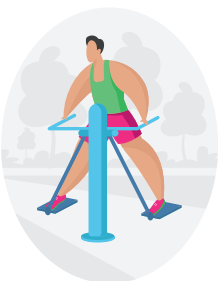
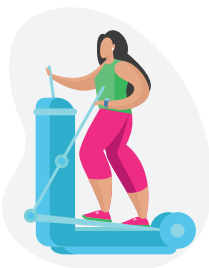


## Кардио-тренажеры

### «Эллипсоид»:

занятия развивают координацию движений, укрепляют мышцы и суставы тела.



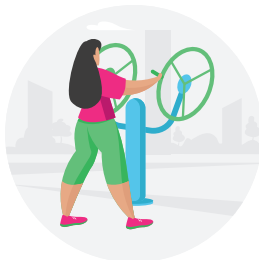
### «Шпагат»:

тренажер предназначен для развития гибкости, растяжки и тренировки дыхательной системы.



### «Твистер»:

тренажер укрепляет мышцы корпуса, способствует развитию вестибулярного аппарата.



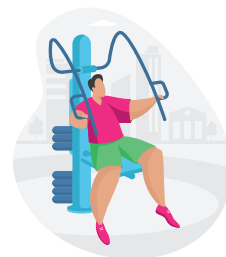
### «Рули»:

упражнения способствуют укреплению мышц рук и верхнего плечевого пояса.

## Силовые тренажеры

### Жим сидя:

занятия развивают грудные мышцы, плечи и трицепс.



### Жим ногами:

тренажер отлично укрепляет и развивает ноги: четырехглавую мышцу бедра, мышцы ягодиц и седалищно-большеберцовые мышцы (задней поверхности бедра).



### Турники и брусья:

развивают мышцы предплечья, трицепса, бицепса, спины и пресса.



### Пресс:

упражнения развивают и укрепляют мышцы пресса, плечевого пояса, спины.

## План тренировки

### 10-15 минут уделите разминке:

начните с бега трусцой или активной ходьбы, а затем разогрейте мышцы и суставы всего тела. Упражнения, которые отлично подойдут для разминки: приседания, махи, наклоны, вращения, выпады и прыжки.

После интенсивной разминки

### перейдите на силовые тренажеры:

«жим сидя» — 3 подхода по 8 раз с перерывом в 30-60 секунд;  
«жим ногами» — 3 подхода по 12 раз с перерывом в 30-60 секунд;  
турники и брусья: отжимания, подтягивания, пресс — 2 подхода по 8 раз с перерывом в 30-60 секунд;  
упражнения на пресс: 20-30 раз.

После силовых **переходим**

### к кардиоупражнениям:

уделите 2-3 минуты «шпагату», «твистеру» и «рулям» и 10-15 минут — «эллипсоиду».

И в финале тренировки — **заминка:**

пройдите, приведите дыхание в норму, а затем растяните мышцы, которые были задействованы на тренировке.

При наличии хронических заболеваний перед выполнением упражнений проконсультируйтесь с врачом.

