6 упражнений для тех, кто вечно спешит

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/6-uprazhnenij-dlya-teh-kto-vechno-speshit/
Фитнес - это штука, заниматься которой все время некогда. Работа, учеба, долгожданный шопинг, визит к парикмахеру... Когда все успеть? Специально для деловых дам американский фитнес-тренер Шон Берч придумал комплекс быстрых и эффективных упражнений. Выполняя их в течение 10 минут, можно сжечь 100 калорий!

Упражнение №1
Укрепляет мышцы пресса, ног и ягодиц.
Начальное положение - стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Слегка присядьте, наклонив корпус вперед, после чего выпрыгните вверх, расправляя руки и ноги и превращаясь в букву "X" (как показано на фото).
Не останавливаясь, выполняйте упражнение в течение одной минуты.

Упражнение №2
Укрепляет мышцы спины, пресса, ног, ягодиц, а также плеч и рук.

Начальное позиция - стойка на четвереньках, руки на ширине плеч. Очень быстрым движением (чувствуете, как заработали мышцы живота?) оттолкнитесь от пола и вскочите на ноги. Постарайтесь сделать упражнение именно так, как показано на фотографии - вы должны завершить движение, стоя на согнутых ногах с вытянутыми вперед руками. Вернитесь в исходную позицию.
Не останавливаясь, повторяйте упражнение в течение одной минуты.

Упражнение №3
Укрепляет мышцы рук, пресса, ног и ягодиц.
Начальная позиция - стоя но полу, носки ног вместе, локти рук согнуты под углом в 90 градусов. Напрягая мышцы пресса, резко "выпрыгните" одной ногой вверх, согнув ее в колене и отставив в сторону (как показано на фото). Руками во время выполнения упражнения можно свободно двигать, чтобы помогать поддерживать баланс.
Поменяйте ногу. Не останавливаясь, сделайте несколько повторов в течение одной минуты.

Упражнение №4
Укрепляет мышцы рук, бедер, ног и ягодиц.
Начальная позиция - стоя на полу, ноги вместе, колени полусогнуты. Руки согнуты в локтях. Четким и быстрым движением разведите ноги в стороны - на расстояние примерно в полтора раза шире ширины плеч (как показано на фото). Следите за тем, чтобы руки оставались в том же положении.
Сведите ноги вместе (колени остаются полусогнутыми). Повторяйте упражнение в течение одной минуты.

Упражнение №5
Укрепляет мышцы спины, пресса, ягодиц, бедер и ног.
Это очень легкое, но при этом невероятно эффективное упражнение. Лягте на спину. Напрягая мышцы пресса и живота, постарайтесь как можно быстрее поднимать и опускать по очереди ноги. Не жалейте себя - поднимайте ноги так, чтобы они образовывали с вашим телом прямой угол. Не сгибайте ноги в коленях.
Повторяйте упражнение в течение одной минуты.

Упражнение №6
Укрепляет мышцы рук, пресса, ног и ягодиц.
Начальная позиция - стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки подняты над головой и разведены в стороны. Поднимите вверх согнутую в колене правую ногу - так, чтобы вы могли коснуться ее стопы опущенной левой рукой. Правую руку продолжайте держать поднятой над головой. Поменяйте ноги. Теперь постарайтесь правой рукой дотронуться до правой стопы.
Не останавливаясь, выполняйте упражнение в течение одной минуты.