**Комплекс упражнений для индивидуальных занятий дома**

1. **Разминка:**

Круговые вращения шеи, суставов, коленей, таза, плеч, кистей рук и ног влево и вправо по 10 раз.

**2. Упражнения для мышц пресса живота:**

Скручивания. Лягте на спину, ноги чуть согните, а руки — за головой. Дотроньтесь сперва левой ногой правого локтя, поворачивая талию, а затем правой ногой левого локтя. Сделать 5 подходов по 10 раз.

Скручивания. Лягте на спину, прижав плечи к полу. Согнув правую ногу, положите её на левую, упритесь правой ступней в пол. Затем начните скручивать корпус в талии в левую сторону, отводя правую ногу тоже влево.

Планка. Расположить тело горизонтально пола с упором на локтях. Тело должно образовать идеально ровную линию. Среднее время выполнения — полминуты с дальнейшим повторением. Сделать 5 подходов.

Сгибания ног под себя. Начальное положение — как при упражнении «планка», только руки выпрямлены, не согнуты в локтях. Сперва подтяните ногу под себя, согнув её, а затем, выпрямив её, максимально поднимите вверх. Повторите упражнения со второй ногой. Важно: когда нога согнута под животом, она не должна касаться пола. Упражнение сделать по 1 минуте 5 раз.

Ножницы. Лягте на спину, ноги приподнимите. Руки вдоль туловища. Начните ритмично скрещивать ноги. Вновь примите положение лежа на спине, руки прямые за головой. Теперь уже поднимите верхний корпус тела и прямые ноги максимально вверх. «Сложитесь», будто раскладушка. Продержаться в таком положении по 30 секунд 5 раз.

Лягте на спину и выпрямив руки по швам, медленно поднимайте ноги до угла 90 градусов, а затем опускайте, старайтесь их не сгибать. Упражнение сделать по 20 раз 5 подходов.

Лягте на спину, руками упритесь в пол, плечами касайтесь пола. Поднимайте таз с прямыми ногами максимально вверх. Упражнение сделать по 20 раз 5 подходов.

Начальное положение — лежа, ноги согнуты в коленях. Поочередно касайтесь ладонями своих пят. Это упражнение в домашних условиях качественно прорабатывает боковые мышцы живота. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

**3.Упражнения для мышц спины:**

Мостик. Сделайте упражнение по 30 раз 3 подхода.

Вис на турнике (если имеется дома). Прямые ноги поднимайте вверх, чтобы те были максимально близко к животу. Держитесь в таком положении 5 секунд 20 раз.

**4.Упражнение для мышц рук:**

Исходное положение — стоя, в одну руку возьмите утяжелитель (гантели). Поочередно поднимайте руки вверх, а затем сгибайте за спиной. Также можно держать гантель сразу двум руками, тоже сгибая их за головой. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

Лягте на коврик, ноги согните. В обе руки возьмите утяжелитель. Поднимайте руки сначала над головой, а затем опускайте за голову примерно на пятнадцать градусов. Также это упражнение можно повторить, но нагружать каждую руку по отдельности. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

Исходное положение — стоя, в каждой руке по гантели. Поднимайте руки в стороны на 90 градусов. Следите за тем, чтобы те были прямыми. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

**5.Упражнение для мышц ног:**

Выпады. При их выполнении важно напрягать ягодичные мышцы, а также  бедер. Сделав выпад, зафиксируйтесь на несколько секунд в таком положении. Нагрузка на каждую ногу — 10-15 повторений.

Боковые выпады. Садиться до максимума. Для большего эффекта домашних тренировок используйте гантели. 10-15 повторений.

Приседания с утяжелителями. Важно, чтобы спина была всегда прямой (только так ноги испытают максимальную нагрузку). Упражнение сделать 30 раз по 3 подхода.

Лягте на живот, руки согните, локтями упритесь в пол. Поднимайте вверх поочередно каждую ногу, фиксируя положение на 5 секунд. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

Поднятие ноги из положения боковой планки. Приняв такое боковое положение, как при боковой планке, медленно поднимайте верхнюю ногу. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

Лягте на спину. Сожмите между ногами фитбол или мяч со всей силы. После — расслабьтесь. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

Вновь лягте на спину, руки вдоль тела. Одну ногу выпрямите, а вторую согните и расположите перпендикулярно (накрест) относительно первой. Очень медленно поднимайте прямую ногу, затем так же медленно опускайте. Проделайте то же самое, но только со второй ногой. Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.

Упражнение «стульчик». Прислонитесь к стенке спиной, а затем присядьте, чтобы угол в коленных суставах был 90 градусов. Нужно продержаться в таком положении минимум 10 секунд. Упражнение сделать 5 раз по 10 подходов.

Лягте на живот. Попытайтесь руками обхватить согнутые ноги. Упражнение сделать 30 раз по 3 подхода.

Прыжки: на одной ноге, со скакалкой, в стороны, по ступенькам и т.д. Количеством прыжков — не менее 30 раз.

Поставьте перед собой стул, используйте его в качестве опоры. Чуть наклонившись вперед, отводите назад сперва правую ногу, а затем левую. Упражнение сделать 30 раз по 3 подхода.

Лягте на коврик, руки вдоль тела. Поднимайте ноги, а затем разводите их в стороны. Упражнение сделать 30 раз по 3 подхода.

Отведение ног в стороны. Чтобы выполнить упражнение, потребуется опора, например, стул. Встаньте перед ним, придерживаясь, и начните поочередно отводить ноги в стороны до угла приблизительно 50 градусов. Упражнение сделать 30 раз по 3 подхода.

Отжимания от пола широким хватом. Упражнение сделать 30 раз по 3 подхода.

Тяга гантелей к поясу (если есть гантели). Упражнение сделать 10 раз по 3 подхода.