**Комплексы упражнений подготовил инструктор мультимедийного фитнес клуба «Живи!» Александр Мироненко** (http://www.jv.ru/user/profile/52288).

**Тренировочный комплекс «Стройность»**

Необходимое оборудование:

 1) Экспандер грудной

 2) Экспандер для ног

 3) Ролик для пресса

 4) Коврик для йоги

 5) Пояс для похудения

Сделать свое тело красивым, привлекательным подтянутым и сексуальным очень просто с тренировочным комплексом по коррекции фигуры.

Подготавливаем место для занятия: постелите коврик для йоги в центре комнаты, положите рядом с ковриком перечисленное выше оборудование. Оденьте пояс для похудения, он не только поможет избавиться от лишней жидкости в районе талии, но и будет снимать нагрузку с вашей спины при выполнении упражнений.

Упражнения:

 1) «Стройная талия» - мышцы живота и рук

 И.П. (исходное положение) «Квадрат» - стоя на четвереньках, удерживая в руках ролик для пресса.

 Выполнение: на вдохе откатывайте ролик перед собой напрягая мышцы рук и живота, на выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз

 2) «Красивые ноги» - внутренняя поверхность бедер

 И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Зафиксируйте эспандер для ног на внутренней стороне бедра.

 Выполнение: на выдохе сводите ноги, на вдохе разводите. Повторите упражнение от 20 до 100 раз 3)

 3) «Анти галифе» - внешняя поверхность бедер

 И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Зафиксируйте эспандер для ног на внешней стороной бедра.

 Выполнение: на выдохе разведите ноги в стороны, на вдохе вернитесь в И.П.. Повторите упражнение от 20 до 100 раз

 4) И.П. Стоя. Держа в выпрямленных руках грудной эспандер, перекинув его предварительно через спину. Руки на уровне груди.

 Выполнение: на выдохе сведите руки, соединяя ладони перед сердцем, на вдохе верните руки в исходное положение. Повторите упражнение от 20 до 100 раз

 5) И.П. Стоя. Держа перед собой в выпрямленных руках грудной эспандер

 Выполнение: на выдохе разводите руки в стороны, назад за линию плеч сводя лопатки, на вдохе верните руки в исходное положение. Повторите упражнение от 20 до 100 раз

 6) Отжимания от пола

 И.П. Упор, лежа на коленях, спина прямая, руки шире плеч.

 Выполнение: на вдохе сгибая руки в локтях медленно опуститесь вниз, на выдохе, разгибая руки, поднимитесь вверх. Повторите упражнение от 20 до 100 раз

**Тренировочный комплекс «Утренний»**

Необходимое оборудование:

 1) Гимнастический мяч

 2) Коврик для йоги

 3) Диск здоровья

 4) Гантели мягкие

Нет ничего лучше хорошей утренней зарядки. Данный тренировочный комплекс позволит вам не только привести свои мышцы в тонус, но и зарядить себя энергией и хорошим настроением на весь день!

Сначала подготовьте место для занятия: постелите коврик для йоги в центре комнаты так, чтобы вам ничто не мешало выполнению упражнений. Поставьте рядом гимнастический мяч, гантели и диск здоровья.

Теперь мы готовы к тренировке и можем начинать!

Упражнения:

 1) «Дыхание ЦИ»

 И.П. Встаньте по центру коврика, поставьте ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса.

 Выполнение: на вдохе поднимите руки вверх, удлиняя и вытягивая каждую мышцу и сустав своего тела, на выдохе опустите их вниз. Повторите 10 раз, делая акцент на глубоком дыхании.

 2) «Торнадо» - талия и ноги

 И.П. Встаньте на диск здоровья, стопы вместе руки на поясе.

 Выполнение: сохраняя ровное положение тела выполняйте вращательные движение в правую и левую стороны, напрягая мышцы живота и ноги. Делайте это упражнение в течении 2 минут.

 3) «Крылья ангела» - дельты

 Возьмите гантели в руки и садитесь на гимнастический мяч.

 И.П. Сидя на гимнастическом мяче, удерживая гантели в выпрямленных руках вдоль туловища.

 Выполнение: на выдохе разведите руки в стороны до уровня плеч, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз

 4) «Стальной бицепс»

 И.П. То же

 Выполнение: на выдохе согните руки в локтях, приближая гантели к плечам, на вдохе верните в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз

 5) «Трицепс»

 И.П. Сидя на гимнастическом мяче, удерживая гантели в выпрямленных руках поднятых вверх над головой.

 Выполнение: на выдохе согните руки в локтях, сгибая их за голову, на вдохе верните в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз

 6) «Разведения лежа на спине» - грудные мышцы

 И.П. Лежа на спине на мяче, руки разведены в стороны и держат гантели

 Выполнение: на выдохе поднимите руки вверх над грудной клеткой, на вдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 20 раз

 7) «6 кубиков» - мышцы живота

 И.П. Лежа на спине на гимнастическом мяче, без гантелей, руки заведены за голову.

 Выполнение: на выдохе поднимите плечи вверх напрягая мышцы живота, на вдохе вернитесь в И.П. Повторите упражнение 20 раз.

 8) «Красивая осанка» - спина

 И.П. Лежа на животе на гимнастическом мяче, ноги на полу, руки заведены за голову.

 Выполнение: на выдохе поднимите плечи вверх, на вдохе опуститесь вниз. Повторите упражнение 20 раз.

**Тренировочный комплекс «Спортивная разминка»**

Перед началом любой активной физической деятельности необходимо хорошенько размяться. Разминка помогает подготовить наше сердце, мышцы, связки и нервную систему к предстоящим нагрузкам. Благодаря этому мы до минимума снижаем возможность получения травм или перегрузок, повышаем эффективность упражнений, а значит и результат!

Необходимое оборудование:

 1) Скакалка с мягкими ручками

 2) Степ доска

 3) Утяжелители неопренновые 0,5 и 1 кг

 4) Диск здоровья

 Подготовка места для тренировки:

 Расположите на полу в одну линию оборудование в следующем порядке: скакалка, диск здоровья, степ доска и утяжелители.

 Выполняйте упражнения по 2 минуте переходя от тренажере к тренажеру. Вся разминка у вас займет около 8 минут.

 Упражнения:

 1) Возьмите скакалку в руки и выполняйте прыжки со скакалкой в течении 2 минут

 2) Встаньте на диск здоровья и выполняйте вращения тазом в течении 2 минут

 3) Выполняйте зашагивания на степ платформу, поднимаясь и спускаясь с нее, как на лестницу – «бейсик шаг» в течении 2 минут

 4) Оденьте легкие утяжелители на запястья, а тяжелые на лодыжки ног и выполняйте ходьбу на месте высоко поднимая колени и активно работая руками в течении 2 минут.