

DzenIT

HOME ZEN IT SOFT APK LIVE GAME OTHER ABOUT

Гимнастика Анохина

1 неделя(1-5 упражнения)

Первую неделю необходимо выполнять 5 упражнений из комплекса по 5-10 раз утром и вечером.

1. Основная стойка. Поднимите руки в стороны и сожмите пальцы в кулак, ладони поверните вверх. Сильно напрягая двуглавые мышцы плеча (бицепсы), согните руки в локтях. Сгибая руки, имитируйте притягивание большой тяжести. Коснувшись руками плеч, поверните кулаки ладонями в стороны и начинайте разгибать руки так, как будто вы отталкиваете в стороны большую тяжесть. В это случае напрягаться должны трехглавые мышцы (трицепсы) и бицепсы должны быть расслаблены. Дыхание равномерное. Вдох через нос, выдох через рот.



2. Ноги на ширине плеч. Поднимите руки вперед, сожмите пальцы в кулак. Сильно напрягая мышцы рук и спину, разведите руки в стороны, затем начинайте сводить их перед собой, напрягая главным образом грудные мышцы так, как будто что-то сильно сжимаете перед собой. При разведении рук делайте вдох, при сведении – выдох. Старайтесь, чтобы не участвующие в упражнении мышцы были расслаблены.



3. Лягте на спину, руки за голову. Сохраняя неподвижность туловища, поочередно быстро и с напряжением поднимайте и опускайте ноги. Поднимать ноги следует приблизительно до угла в 50 градусов. Во время выполнения упражнения пятками пола не касаться. Дыхание равномерное. Напрягаться должны брюшные мышцы и мышцы ног.



4. Положите руки на спинку стула, пятки поставьте вместе, носки врозь, выпрямите спину, смотрите прямо перед собой. Медленно, с напряжением присядьте до касания пяток. Затем начинайте выпрямлять ноги с таким напряжением четырехглавых мышц бедра, как будто вы поднимаете на плечах большую тяжесть. Приседая, делайте выдох, при подъеме – вдох.



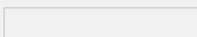
5. Поставьте ноги врозь. Поднимите руки в стороны, пальцы сожмите в кулак, ладони вверх. Смотрите прямо перед собой, грудь вперед. Напрягая мышцы, поднимите прямые руки вверх так, как будто вы поднимаете груз. Подняв руки, сделайте вдох и начинайте с напряжением широчайших мышц спины опускать руки вниз – выдох.



Не получается делать больше 5 раз, но есть желание добавить пару упражнений уже через 4 дня

2 неделя(1-7 упражнения)

6. Прodelайте отжимания в упоре лёжа, держа в напряжении всё тело. По мере тренированности продолжайте отжимание на пальцах. Сгибая руки, делайте вдох, разгибая – выдох. Основная нагрузка должна падать на трицепсы. Грудь, живот и ноги не касаются пола



7. Основная стойка. Поднимите прямые руки в стороны, сожмите пальцы в кулак, ладони вверх. С напряжением начинайте поочередно поднимать и опускать кисти. Дыхание произвольное.

