

Карантин – не повод прекращать всяческую активную деятельность, поэтому спорт на карантине вполне имеет право быть. Конечно, полноценно заниматься спортом в этом случае не так-то и просто: многие стадионы и спортивные залы закрылись.

Какие же упражнения рекомендуются в домашних условиях?

- Бёрпи. Это очень эффективный метод тренировок. Он включает в себя три основных элемента: планку, отжимания и прыжки. Такое сочетание воистину уникально. Оно позволяет нагружать все основные мышцы тела с одинаковой эффективностью. Бёрпи прекрасно сжигает калории, а, следовательно, не позволяет образовываться лишним жировым отложениям. Причем, частоту и интенсивность входящих в него элементов каждый спортсмен регулирует сам, исходя из своих возможностей и самочувствия. Хотите – выполните упражнение 10 раз, хотите и можете – 100 раз.



- обычные приседания;
- приседания с весом (например, с блином от штанги или гантелями);
- приседания с прыжками вверх
- отжимание от пола
- выпады
- бег