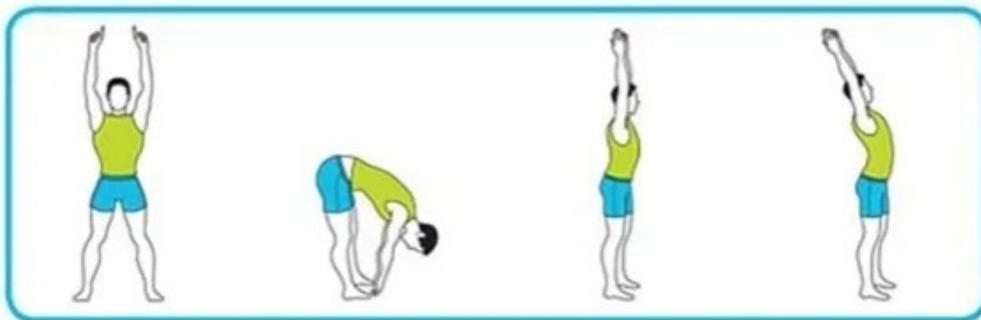


**Комплекс упражнений от Королевских  
канадских военно-воздушных сил**

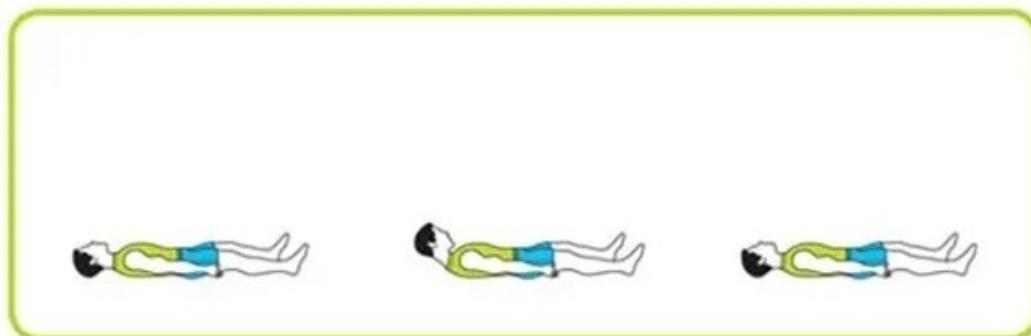
# Комплекс 5ВХ

Упражнение №1: плечевой пояс  
и спина



Встань прямо, ноги на ширине плеч, подними прямые руки вверх. Наклонись вперёд и коснись руками пола. Вернись в исходное положение. Прогнись назад так сильно, как можешь — без боли. Повтори 10 раз.

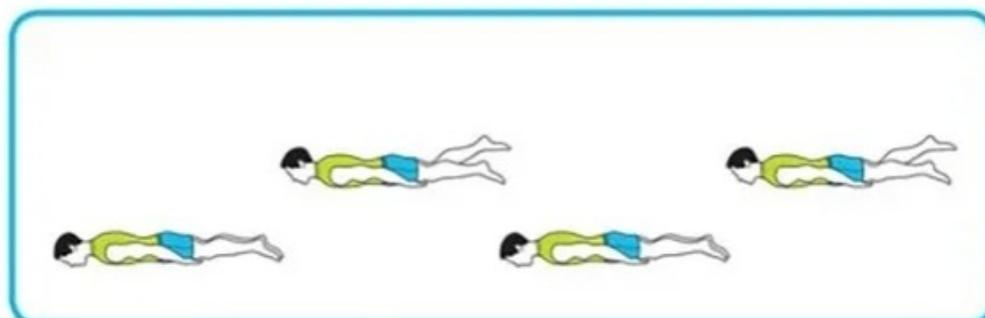
## Упражнение №2: пресс



---

Ложись на пол, разведи стопы на расстояние 15–20 сантиметров.  
Подними голову и плечи так, чтобы увидеть колени. Не отрывай поясницу от пола! Вернись в исходное положение и повтори 10 раз.

## Упражнение №3: ноги и ягодицы



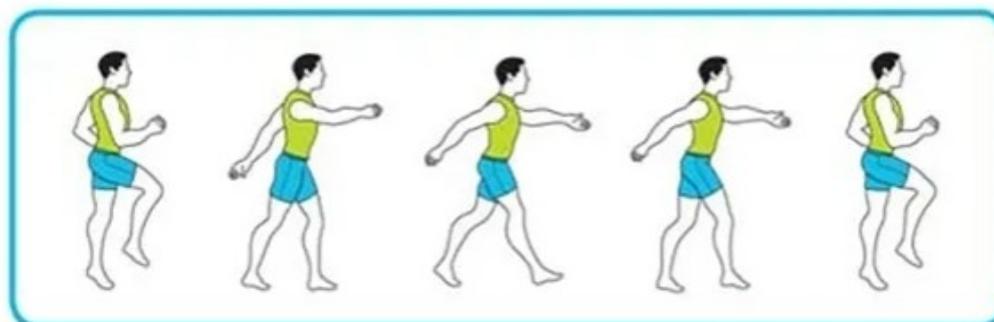
Ложись на пол лицом вниз, руки положи под бёдра. Поднимай и опускай ноги поочередно, напрягая пресс и ягодицы. Чем интенсивнее темп, тем выше эффект. Но помни: от пола отрываются только ноги.

## Упражнение №4: руки и плечи



Ляг на пол лицом вниз. Поставь ладони под плечи. Не отрывая коленей от пола, выпрями руки, потом вернись с исходное положение. Повтори 10 раз.

## Упражнение №5: ягодицы и пресс



По сути тебе нужно бежать на месте. Что важно: спина должна быть совершенно прямой, а живот втянут. Для начала попробуй делать это у стены или перед зеркалом: соблазн наклониться вперед или откинуть плечи довольно велик. Бежать надо 75 счетов: считай про себя «левой-правой».