

# Комплекс упражнений от Королевских канадских военно-воздушных сил

## Комплекс ХВХ



### Упражнение №1: касание пола руками



- Станьте прямо, ноги 12 см друг от друга, руки над головой.
- Наклонитесь вперед, чтобы коснуться пола между ног.
- Вернитесь в исходное положение.

### Упражнение №2: подъем колена



- Станьте прямо, руки вдоль туловища, ноги вместе.
- Поднимите левое колено как можно выше, помогайте себе руками.
- Вернитесь в исходное положение.
- Повторите с правой ноги.
- Продолжайте выполнять упражнение попеременно каждой ногой.

### Упражнение №3: боковой прогиб



- Станьте прямо, ноги 12 см друг от друга, руки вдоль туловища.
- Наклонитесь влево как можно ниже, левая рука уходит вниз.
- Вернитесь в исходное положение и наклонитесь аналогичным образом вправо.
- Продолжайте выполнять упражнение попеременно в каждую сторону.

### Упражнение №4: вращение руками



- Станьте прямо, ноги 12 см друг от друга, руки вдоль туловища.
- Выполните большие круги левой рукой вперед, затем назад.
- Повторите то же самое правой рукой.

### Упражнение № 5: подъем головы и плеч



Данное упражнение предназначено для укрепления брюшного пресса и мышц бедер.

- Лежа на спине: ноги прямые, вместе, руки вдоль туловища.
- Поднимите голову и плечи от пола.
- Вернитесь с исходное положение.

### Упражнение № 6: прогиб, лежа на животе



Данное упражнение предназначено для укрепления длинных мышц спины, ягодиц и бедер.

- Лежа лицом вниз (руки вдоль туловища под бедрами, ладони под бедрами), поднимите голову, плечи и левую ногу как можно выше от пола.
- Держите ноги прямыми.
- Вернитесь в исходное положение.
- Повторите с правой ноги.
- Продолжайте выполнять упражнение попеременно каждой ногой.

### Упражнение №7: подъем ноги, лежа на боку



Данное упражнение предназначено для тренировки бедра.

- Лежа на боку: ноги прямые, правая рука прямая, голова лежит на ней, левой рукой держим равновесие.
- Поднимаем правую ногу до угла 45 градусов с полом.
- Перелягте на другой бок и повторите упражнение левой ногой.

### Упражнение № 8: отжимания



Данное упражнение предназначено для тренировки рук, плеч, груди, спины и живота.

- Лежа лицом вниз: ноги прямые, руки прямо под плечами.
- Отожмитесь от пола. Упор на ладони и колени.
- Расслабьтесь и потянитесь ягодицами к пяткам.

### Упражнение № 9: подъем ноги, лежа на спине



Данное упражнение предназначено для развития гибкости в области талии и для укрепления мышц бедер.

- Лежа на спине: ноги прямые, вместе, руки вдоль туловища ладонями вниз.
- Поднимите левую ногу до прямого угла с полом.
- Повторите упражнение с правой ноги.
- Продолжайте выполнять упражнение попеременно каждой ногой.

### Упражнение № 10: прыжки на месте



Данное упражнение обеспечивает прекрасное кондиционирование сердца и легких.

- Станьте прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях.
- Прыжки на одной ноге на высоту не менее 4 см от пола.
- Поменяйте ногу.
- Затем прыжки на обеих ногах.