Предлагаем выполнить этот простой комплекс упражнений на открытом воздухе. Отправляйтесь в парк, в лес или просто на улицу — бегать среди бетонных джунглей или выполнять упражнения на скамейке и гусиную походку на траве.

Перед началом тренировки [проведите разминку, которая разогреет мышцы, подготовит суставы к нагрузке и поможет избежать травм](https://the-challenger.ru/move/kak-pravilno-provesti-razminku-12-uprazhnenij/). Делайте наклоны головы в стороны, полные круги руками, локтями и кистями, наклоняйте корпус влево и вправо, выполните несколько приседаний, покрутите стопы, растяните подколенные сухожилия, мышцы рук, груди и ног. Готовы? Поехали!

**1. Лёгкий бег**



Уже на улице? Отлично! Включите любимую музыку в плеере (или один из наших беговых плей-листов, которые можно найти [тут](https://the-challenger.ru/challenge/solnechnyj-plejlist-dlya-probezhki-v-nepogodu/) и [тут](https://the-challenger.ru/challenge/5-muzykalnyh-plejlistov-dlya-bega/)) и сделайте лёгкую 10-минутную пробежку, которая станет отличным началом тренировки в парке. Бегите в том темпе, в котором вы могли бы говорить с другом и не задыхаться.

**2. Обратный альпинист**







1. Найдите крепкую опору (камень или железный забор, как на фото, отлично подойдут). Опуститесь в положение упор лёжа и положите ноги на опору.
2. Попеременно подтягивайте то левую, то правую ногу к груди. Не спешите, но и не медлите.
3. Выполняйте упражнение в течение минуты, после сделайте 15-секундный перерыв и затем повторите.

**3. Выпад с опорой**



1. Отдохните после альпиниста минуту, затем приступайте к этому упражнению. Положите правую ногу на опору и сделайте 15–20 выпадов.
2. Повторите с другой ногой.
3. Отдохните 10–15 секунд и после сделайте ещё один подход.

**4. Обратные отжимания**









1. Отдохните после выпадов минуту и приступайте к этому упражнению. Встаньте спиной к скамье (если скамьи нет, можете продолжить занятие у опоры), положите на неё руки и вытяните ноги перед собой.
2. Сделайте 10–15 отжиманий от скамьи, после чего отдыхайте 10–15 секунд.
3. Сделайте 3 подхода.

**5. Планка от скамьи**



1. Отдохните после отжиманий минуту и приступайте к планке.
2. Положите руки на скамью, ноги выпрямите и отведите назад, приняв положение упор лёжа.
3. Стойте ровно, подтяните таз, бёдра не опускайте. Стойте в планке минуту.

**6. Классическое отжимание**



1. Сразу после планки выполните 10 отжиманий.
2. Опускайте туловище медленно, так, чтобы мышцы рук напрягались сильнее.
3. Отдохните 20 секунд и повторите отжимания.

**7. Вариация скручиваний**







1. Отдохните после отжиманий минуту, затем выполните скручивания на скамье. Сядьте так, чтобы туловище и ноги были подняты над скамьёй.
2. Руки положите за голову. Шею не напрягайте. Подтяните левое колено к груди, одновременно выставляя вперёд правый локоть.
3. Повторите с другой стороной.
4. Сделайте 30 скручиваний, отдохните 10–15 секунд и сделайте ещё один подход.

**8. Отведение ноги назад**



1. Отдохните после скручиваний минуту и приступайте к этому упражнению. Стойте позади скамьи, положите руки на спинку.
2. Попеременно отводите то правую, то левую ногу назад.
3. Сделайте по 20 раз для каждой ноги, отдохните 15 секунд и сделайте ещё два подхода.

**9. Гусиная походка**







1. Отдохните после отведений ног минуту, после чего приступайте к этому упражнению. Присядьте на корточки и идите вперёд.
2. Старайтесь не выпрямлять ноги.
3. Выполняйте упражнение в течение минуты.

**10. Отжимания одной рукой от дерева**







1. Встаньте напротив дерева (на расстоянии около метра). Выпрямите левую руку, правую держите за спиной или вдоль тела.
2. Подайтесь вперёд и положите ладонь на дерево, сделайте отжимание. Когда будете выпрямлять руку, оттолкнитесь от дерева и в прыжке поменяйте руки.
3. Сделайте 15–20 отжиманий на каждую сторону, отдохните 15 секунд и повторите.

**11. Лёгкий бег трусцой**



Завершите тренировку лёгкой 10-минутной пробежкой.