


# Комплекс простых упражнений для ЗОЖ


**Примечание:** упражнения можно выполнять дома, без оборудования. Выполняйте 1 раз в день, по возможности постепенно увеличивая повторения.

---

## Приседания

- 3 подхода по 10 повторений
- Держите спину ровно, колени не выходят за носки 

## Планка

- 3 подхода по 30 секунд
- Локти под плечами, тело в прямой линии 

## Ходьба на месте

- 5–10 минут
- Поднимайте колени выше, руки активно двигаются 

## Наклоны корпуса

- 3 подхода по 15 повторений
- Наклоняйтесь вперед, слегка сгибая колени 

## Махи руками


- 3 подхода по 20 повторений
- Двигайте руками вверх-вниз и в стороны для разогрева плеч 

## Растяжка после тренировки

- 3–5 минут
- Потяните руки, спину, ноги; дышите глубоко 



## Совет:

- Делайте упражнения плавно, без резких движений
- Пейте воду до и после тренировки 
- Начинайте с меньшего числа повторов и увеличивайте постепенно