

Если Вы приехали отдыхать к морю, бег по пляжу прекрасно укрепит Ваше тело от головы и до пяток. Песок даёт прекрасное сопротивление, что даст усиленную нагрузку на организм.

Для тренировок понадобятся только кроссовки, майка и шорты, ну и конечно пляж. Занятия спортом на пляже эффективнее, чем фитнес в спортивном зале. Это свежий воздух, которого нет в помещении; а любое упражнение выполняемое не на твёрдой поверхности, а на песке, становится более трудным и энергозатратным. Поэтому затрачивая на занятия на песке меньше времени, чем в зале, Вы сохраните свою спортивную форму.

Вот несколько несложных упражнений, которые можно делать на пляже.

1. Бег.

Обычная пробежка по песку, даже в невысоком темпе, поможет зарядиться утренней энергией. Это может быть разминка или отдельное упражнение. Но будьте внимательнее: бег по песку труднее чем по дорожке, поэтому начинайте бег по мокрому песку меняя поверхность с мокрого песка через 4-5 минут на рыхлый мягкий песок на 1-2 минуты, потом обратно, чтобы восстановиться. Бегать так около 20 минут, чтобы привыкнуть к рыхлому песку.

2. Выпрыгивание.

Обычное упражнение: из исходного положения стоя - упор присев – упор лёжа – упор присев – прыжок, выполняемое на песке, приведёт в тонус каждую мышцу Вашего тела. Выполнить 6-10 таких повторений.

3. Скручивание.

Исходное положение стоя ноги на ширине плеч, руки в замке за шеей. Поворот на право – правое колено тянется к левому локтю (сгибая ногу). После этого принять исходное положение и повторить упражнение в другую сторону. Если упражнение для Вас лёгкое, можно поднять руки выше, за голову, тело при этом вперёд не наклонять. Упражнение выполнять в быстром темпе около 20 повторений.

4. Бег прыжками.

Из исходного положения стоя ноги на ширине плеч, начать бег поднимая высоко колени, стараясь прижимать бёдра к груди, шаг широкий, но не вперёд, а из стороны в сторону, как будто Вы выпрыгиваете каждой ногой внутрь лежащих высоких автомобильных покрышек, с небольшим продвижением вперёд.

5. Приседания с поворотами.

Встать в стойку ноги на ширине плеч. Присесть, одновременно повернуть тело влево, потом встать и повернуть тело вправо, руки вытянув вверх. После 20 повторений делать упражнение в другую сторону ещё 20 раз.

6. Растяжка.

Встаньте в исходное положение «стоя ноги шире плеч», медленно и глубоко дышите, начните наклоны вперёд, затем назад; потом делайте наклоны из стороны в сторону.

Делайте всё с удовольствием, радуйтесь жизни, не забывайте улыбаться и жизнь обязательно улыбнётся Вам.

Сорокин Е.В.