

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Дорогие друзья!

7 апреля 2020 года во всем мире отмечается Всемирный день здоровья. Пожелание доброго здоровья уже давно стало традицией. Но особенно важным оно становится во время эпидемии коронавируса во всем мире.

Всемирный день здоровья – праздник посвящённый заботе о своём здоровье и профилактике различных заболеваний. День, который решили сделать официальным днём здоровья – 7 апреля. И хоть многим может показаться, что этот праздник в основном для врачей, но это не так. Всемирный день здоровья – праздник для всех людей, которым небезразлично своё здоровье. Важность этого праздника трудно переоценить, ведь он не просто напоминает нам о том, как важно следить за своим здоровьем, но ещё и во время этого праздника проводится ряд общественно полезных мероприятий. Вот и мы приглашаем Вас принять активное участие в ЗОЖ – марафоне. Приглашаются и преподаватели!

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ВСЕ ГРУППЫ МЫШЦ:

Растяжка для новичков на всё тело:

<https://www.youtube.com/watch?v=7TvReZrFTF8>

Йога для начинающих. Урок на 20

минут:

https://www.youtube.com/watch?v=R_plQvb5wkU

Фитнес тренировка для всего тела:

<https://www.youtube.com/watch?v=7NV534foj24>

Кардио тренировка дома. Онлайн

фитнес студия:

<https://www.youtube.com/watch?v=-9jok89UtQk>

Эффективные упражнения для прессы в

домашних условиях. 24 минуты

тренировки:

Аэробика для занятия дома под

ритмичную музыку:

<https://www.youtube.com/watch?v=4GyKfkSReLo>

Зумба фитнес:

https://www.youtube.com/watch?v=7I_nEvZ0VO0

Пилатес для начинающих:

<https://www.youtube.com/watch?v=SjM9TqXKMtg>

Бодрая йога для всех:

<https://www.youtube.com/watch?v=JRNEHrww5nU>

Разминка всего тела:

<https://www.youtube.com/watch?v=piyKJhApkuw>

Разминка | Разогрев | Утренняя Зарядка |

Тренировка в Домашних Условиях:

<https://www.youtube.com/watch?v=LeATmNcqIM0>

Тренировка для подростков. Комплекс

упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY>

25-минут тренировки | Эффективные

упражнения на гибкость всего тела:

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd-9RQB1b94>

20-минут тренировки | Упражнения для

ног, ягодиц и пресса в домашних

условиях:

<https://www.youtube.com/watch?v=0wMruHbCJoc>

Комплекс упражнений для занятий дома:

<https://www.youtube.com/watch?v=ccIibNZPqbE>

5-минутная тренировка дома, которая

заменит час фитнеса в спортзале:

<https://www.youtube.com/watch?v=54R2zWTieO4>

Весёлая МУЛЬТ-зарядка:

<https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCS2XTE>

Экспресс-тренировка для бодрого утра:

<https://www.youtube.com/watch?v=YciJaDf6p5w>

Утренняя зарядка для здоровья:

<https://www.youtube.com/watch?v=14si7b3hP3c>

Тренировка дома для новичков.

Программа упражнений:

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>