**1. Підтягування колін до грудей напівсидячи**

**Як виконувати** : Сівши на гімнастичний килимок, трохи нахиліть корпус назад, упершись в підлогу руками. Нижні кінцівки витягнуті і підняті над підлогою. Тепер вам необхідно підтягувати коліна до корпусу, що одночасно опрацьовує прямі черевні м’язи і стабілізатори.

**Як спростити** : Елемент тренування для кора можна спростити, якщо ви будете повністю опускати ноги на підлогу.

**Скільки виконувати:** 15-20 повторень.



**12. Повороти колін лежачи на спині**

**Як виконувати** : Специфіка вправи для кора в домашніх умовах полягає в поперемінних поворотах ніг, що дозволяє опрацювати косі м’язи і поперек. Рух проводиться лежачи на спині з розведеними в протилежні сторони руками. Це забезпечує кращий упор в процесі руху, виключаючи інерційні повороти корпусу.

**Як спростити** : Не об’єднуйте свій пристрій глибокі нахили, злегка повертайте ноги в сторону в неповній амплітуді.

**Скільки виконувати:** 10-15 повторень на кожну сторону.



**13. Місток**

**Як виконувати** : Лежачи на спині зафіксуйте нижні кінцівки на повній п’яті, а також витягніть руки вздовж тулуба долонею вниз. Далі вам необхідно піднімати таз, покладаючись виключно на силу м’язів попереку і живота. Плечі при цьому залишаються притиснутими до підлоги. Робота ведеться в середньому темпі без ривків.

[ЧИТАЙТЕ ТАКОЖ:  Топ-40 нескладних вправ на розтяжку для чоловіків (стоячи і лежачи)](https://znayu.org.ua/14599/%d1%82%d0%be%d0%bf-40-%d0%bd%d0%b5%d1%81%d0%ba%d0%bb%d0%b0%d0%b4%d0%bd%d0%b8%d1%85-%d0%b2%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%b2-%d0%bd%d0%b0-%d1%80%d0%be%d0%b7%d1%82%d1%8f%d0%b6%d0%ba%d1%83-%d0%b4%d0%bb%d1%8f/" \t "_blank)

**Як спростити** : Даний елемент тренування для кора не потребує спрощення, будучи оптимальним рішенням для людей будь-якого рівня підготовки.

**Скільки виконувати:** 15-20 повторень.



**14. Відведення ніг в зворотному планці**

**Як виконувати** : Зворотна планка виконується лицьовою стороною вгору. Зафіксувавши тіло на чотирьох опорних точках (руках і ногах), вам необхідно по черзі відводити спочатку праву, а потім ліву ногу в сторону. Тулуб при цьому не перекошується, залишаючись в зафіксованому положенні.

**Як спростити** : Почніть з виконання статичної зворотного планки без відведень ніг. Коли будете впевнено тримати позу, можна підключати руху ніг.

**Скільки виконувати:** 10-15 повторень на кожну сторону.



**15. Повороти в бічну планку з підйомом рук**

**Як виконувати** : Специфіка представленого вправи для кора в домашніх умовах полягає в бічних поворотах тулуба з позиції звичайної планки. Спочатку рух здійснюється в ліву, а після — в праву сторону. Досягнувши пікової точки, потрібно підняти руку до стелі.

**Як спростити** : Не переходьте в повну бічну планку, а тільки злегка повертайте корпус в сторону, переносячи вагу на одну опорну руку.

**Скільки виконувати:** 10-15 повторень на кожну сторону.



*Просунуті можуть повторити вправи в 2 кола.*