1. **Ходьба на месте:** Ежедневная ходьба помогает прийти в форму, укрепить сердечное здоровье, сбросить лишний вес и улучшить тонус мышц. К тому же она поднимает настроение. Нагрузка на суставы при этом минимальная. Начните с 5-10 минут в день, а затем увеличьте длительность прогулки до 30 минут.



1. **Отжимания:** Это, наверное, самое нелюбимое упражнение большинства людей, но в то же время оно одно из самых эффективных.



1. **Приседания:** Это хорошее упражнение для ног и ягодиц. Встаньте так, чтобы ваши ноги были на ширине плеч и положите руки на бедра. Выпрямите спину и смотрите прямо перед собой. Затем медленно согните ноги в коленях, как будто хотите сесть на стул и так же медленно вернитесь в исходное положение. Повторите эти действия 20 раз или более.



1. **Ступени:** Для улучшения физической формы вам нужна всего лишь лестница в вашем подъезде. Просто поднимайтесь и спускайтесь по ней. Это хорошая тренировка сердечно-сосудистой системы, которая к тому же тонизирует мышцы.



1. **Скакалка:** Прыжки со скакалкой укрепляют сердечно-сосудистую систему и мышцы. Также они снижает вес и поднимает настроение.





***Физические упражнения необходимы для укрепления здоровья. Но на тренажерный зал не всегда хватает время и денег. Это не страшно. Есть множество упражнений, которые можно выполнять не выходя из дома***



***С чего начать утреннюю зарядку?***

***Обычно зарядка – это либо способ проснуться (тогда ее вообще можно ограничить одной лишь разминкой), либо путь к высокому тонусу мышц (тогда после разминки следует добавить упражнения на растягивание, легкий бег и возможно силовые упражнения с собственным весом).***

* ***Проснулись.***
* ***ПОЧУВСТВОВАЛИ, что проснулись.***
* ***Разминка – 2-3 минуты.***
* ***Основные упражнения – от 3 минут.***