

11 класс Домашние тренажоры

Дать представление работы у учащихся с импровизированными тренажерами в домашних условиях



Не смотря на не богатый ассортимент тренажеров под рукой, тем не менее можно тренироваться в домашних условиях.

Развивать основные группы мышц. Такие как трицепс, бицепс, широчайшие мышцы спины итд.



kachalka.com.ua

- *Сделать их самим не составляет труда. Взять две трубы и сварить их вместе или просто трубу прикрепить в нужное удобное для вас место. Например в проходе.*





Даже исходя из таких вроде бы элементарных тренажеров, можно работать и прорабатывать разные мышцы, включая спину и пресс.



- *Даже если нет возможности заниматься в спортзале или дома, то возможно есть возле дома, детская площадка, тоже в своем роде хороший тренажер для проработки мышц.*