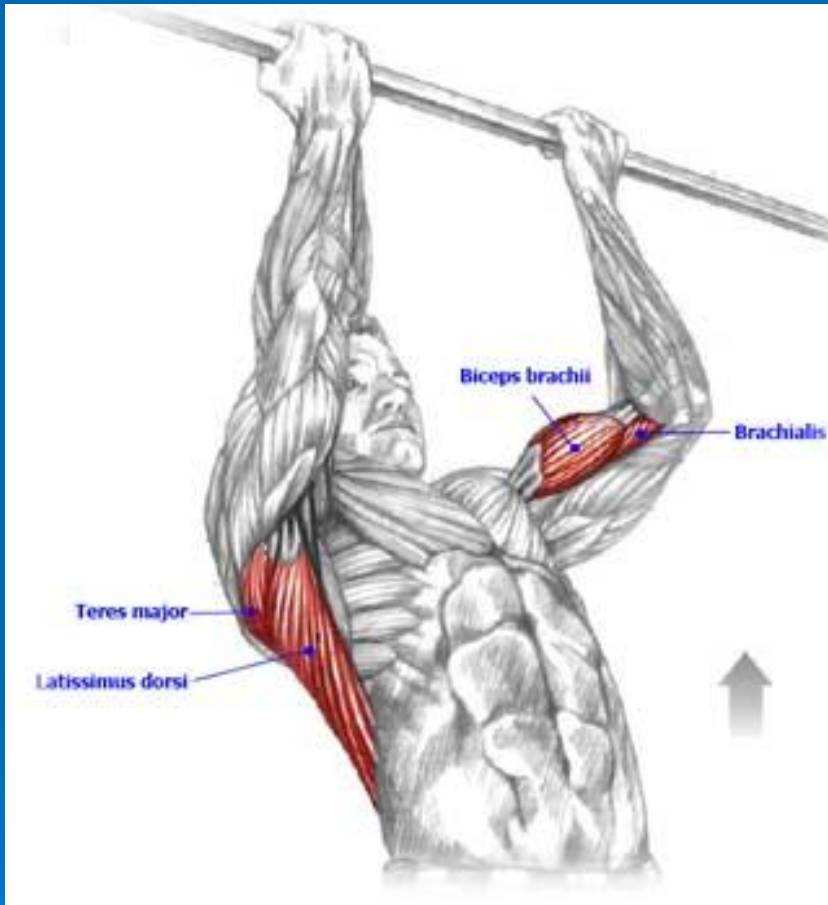


# 11 класс Домашние тренажоры

*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](http://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.*