

Здоровый образ жизни в условиях самоизоляции

Уважаемые студенты!

Предлагаем вашему вниманию видеоролики, демонстрирующие комплексы упражнений, направленные на все группы мышц.

Название	Ссылка
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
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=JRNEHrwv5nU
Разминка всего тела	https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApuw
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
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=ccIlbNZPqbE
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