

Комплекс Кифута – это 25 золотых универсальных упражнений. Они нацелены на всестороннее развитие физической формы и гармоничную проработку фактически всех мышц, большинство из которых практически не задействованы в повседневной жизни -https://youtu.be/oVXwNHLrv0E	
Описание	Ссылки на видео
1. Крест-накрест Делаются прыжки с перекрещиванием ног. Руки – на боку, спина выпрямлена. Количество повторов: 10-30 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/01.mp4
2. Пресс (“носки”) Полностью лечь на пол, руки вытянуть, как при плавании стрелочкой – это когда одна ладонь лежит на другой. Из этого положения подниматься, чтобы руки тянулись в сторону носков ног (ноги от пола не отрываются), и опускаться обратно – работает пресс. Делать в ускоренном темпе 5-10 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/02.mp4
3. Отжимания Выполняются обычные классические отжимания. Необходимо следить, чтобы тело было вытянуто в одну линию, не прогибалось – работают только мышцы груди и рук. Количество: 5-15 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/03.mp4
4. Русалочка Исходное положение – стоя на коленях, ладони – на затылке. Без помощи рук наклоняемся-присаживаемся в бок, возвращаемся в первоначальную позицию, затем – то же самое на другой бок. Количество: 5-15 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/04.mp4
5. Уголок Еще одно упражнение на пресс – почти полностью аналогично упражнению № 2, только в данном случае во время скручивания пресса ноги отрываются от пола вверх. Выполняется 5-10 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/05.mp4
6. Ноги крестом на боку Исходное положение – лечь на бок, рукой подпереть голову. Ноги выпрямлены, одна нога идет вперед, другая – назад (в каком-то смысле это имитация работы ног в кроле, только лежа на боку).	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06.mp4
6.1. Мачта Исходное положение – то же самое, что в предыдущем упражнении. Верхняя нога поднимается и опускается. 20-100 повторов для каждой ноги.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/06-1.mp4

7. Будь готов Сидя на полу (почти лежа) левая рука и правая нога тянутся друг к другу, затем – аналогично правая рука и левая нога. 10-20 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/07.mp4
8. Велосипед В том же положении руки держатся за затылок и далее делаются скручивания прессом: левый локоть идет к правой ноге, правый локоть – к левой. 20-50 повторений.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/08.mp4
9. Кузнечик Исходное положение – как для отжиманий. Ноги в прыжках подтягиваются к себе и отбрасываются в первоначальную позицию. Делается энергично, 20 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/09.mp4
10. Футбол Лечь на спину, затем приподняться на руках. По очереди то одна, то другая нога поднимается вверх. Количество: 15-30 на каждую из ног.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/10.mp4
11. Рыбка (кроль) Классическое упражнение “рыбка”, которое дают во многих видах спорта – ложимся на пол на живот, вытягиваемся, затем руки и ноги отрываются от пола. Но в данном случае есть модификация: руки и ноги делают махи, подобные работе ног в кроле. 40-100 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/11.mp4
12. Ножницы Исходное положение – на боку, с головой, подпертой рукой. Верхняя нога кладется вперед перпендикулярно телу, затем через верх кладется назад (перпендикулярно телу). По 50 на каждый бок.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/12.mp4
13. Козлик И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Ноги сгибаются в коленях и подтягиваются поочередно к каждому из боков. По 5-15 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/13.mp4
14. Кроление Из положения лежа подтянуть вверх тело с вытянутыми вперед руками и ногами. В таком положении (то есть с напряженным прессом) руки делают перекрещивания, а ноги делают махи, как в кроле. <i>Важно следить, чтобы ноги не сгибались в коленях!</i> 10-15 повторов.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/14.mp4

15. Рыбка (крест-накрест) Делаем “рыбку” (как в упражнении № 11), только в данном случае руки и ноги не делают махи, а делают скрещивания. 10-30 повторений.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/15.mp4
16. Велосипед Еще один велосипед: задание почти полностью аналогично упражнению № 8, только в данном случае тело выпрямляется и полностью ложится на спину после каждого касания локтя и колена. Делается 15-30 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/16.mp4
17. Наклоны Садимся, расставив ноги – как для обычной растяжки. Руки складываются стрелочкой и выносятся вверх, откуда поочередно тянутся то к одному, то к другому носку. 10-30 наклонов на каждую ногу.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/17.mp4
18. Мостик Делаем классический мостик, затем ложимся, затем снова его делаем. Сделать 10-15 мостиков.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/18.mp4
19. Силой Лежим на животе, руки вытянуты вдоль тела и обращены ладонями к полу. Ноги поднимаются и опускаются (тело при этом не отрывается от пола). Сделать 10 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/19.mp4
20. Барьер Ноги расставлены для растяжки, только одна из них согнута в колене. Поочередно тянемся к каждой из них. Количество: по 15 на каждую ногу.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/20.mp4
21. Нырок Делаем “рыбку” (см. упражнения №№ 11 и 15), только тело покачивается, во время покачивания ладони кладутся на затылок и затем выносятся вперед. 10-30 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/21.mp4
22. Подъем спины Это тоже аналог рыбки. Ноги нужно зафиксировать или чтобы их кто-то держал, руки вытянуты вперед. Тело и руки поднимаются и опускаются – работают мышцы поясницы. 20-30 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/22.mp4
23. Подъем с поворотом (Каждый раз возвращаться в исходное положение) Исходное положение – то же самое, что в предыдущем	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4

пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела наверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону. На каждую сторону – по 10-30 подъемов.	
24. Подъем с поворотом (безостановочные повороты корпуса) Исходное положение – то же самое, что в предыдущем пункте. Ладони кладутся на затылок, в таком положении делаются подъемы тела наверх, но с поворотом то в одну, то в другую сторону. На каждую сторону – по 10-30 подъемов.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/23.mp4
25. Прогиб (“Встань”) Стоя на коленях, прогибаемся назад, затем поднимаемся. В идеале требуется делать эти движения без помощи рук. На каждую сторону – 5-10 раз.	https://iplav.com/wp-content/uploads/kifuta/24.mp4