

portfolio.

Тема: 5 порад для ранкового тренування вдома

Ранкове тренування — чудовий спосіб прокинутись і зарядитись енергією на весь день. Ось п'ять простих порад, які допоможуть зробити його ефективним:

1. Розминка: 5 хвилин легких вправ розігріє м'язи і підготує тіло до роботи.
2. Кардіо: Стрибки на місці, біг на місці або скакалка — 3–5 хвилин для серцево-судинної системи.
3. Силові вправи: Присідання, віджимання або планка — 10–15 повторень кожної вправи.
4. Розтяжка: Завершіть тренування 5 хвилинами розтяжки, щоб м'язи не напружувались.
5. Гідратація: Не забудьте випити склянку води після тренування.

“Креативні ідеї для кожного проекту”



Контент-райтер і
сценарист | ✍️
Статті, Shorts та
креативні відео-
ролики

Iryna
Helka

email:
@irinagelka03gmail.com

Telegram:
@Iryna Helka