



Программа тренировок, разработанная специально для **новичков и людей, ведущих малоактивный образ жизни.**

Для чего нужна тренировка: **развитие мобильности, стабильности и гибкости в суставах во всех плоскостях, а также развитие силы мышц.**



Уровень

В тренировке будут использоваться 3 таймера для различных уровней подготовки:

Начальный уровень

25 секунд упражнение, 35 секунд отдыха

Средний уровень

30 секунд упражнение, 30 секунд отдыха

Про-уровень

40 секунд упражнение, 20 секунд отдыха

1 КРУГ

- 1 Разгибание таза вперед на левую ногу
- 2 Разгибание таза вперед на правую ногу
- 3 Раскачивание таза вперед на левую ногу
- 4 Раскачивание таза вперед на правую ногу
- 5 Выталкивание таза с опорой на левую ногу из положения «разножки»
- 6 Выталкивание таза с опорой на правую ногу из положения «разножки»

2 КРУГ

- 1 Отведение бедра левой ноги в сторону из положения лежа
- 2 Отжимания с колен
- 3 Отведение бедра правой ноги в сторону из положения лежа
- 4 Выталкивание корпуса из положения лежа
- 5 Боковая планка с отведением левой ноги вверх
- 6 Боковая планка с отведением правой ноги вверх

3 КРУГ

- 1 Разгибание таза вперед на левую ногу
- 2 Разгибание таза вперед на правую ногу
- 3 Раскачивание таза вперед на левую ногу
- 4 Раскачивание таза вперед на правую ногу
- 5 Выталкивание таза с опорой на левую ногу из положения «разножки»
- 6 Выталкивание таза с опорой на правую ногу из положения «разножки»

4 КРУГ

- 1 Отведение бедра левой ноги в сторону из положения лежа
- 2 Отжимания с колен
- 3 Отведение бедра правой ноги в сторону из положения лежа
- 4 Выталкивание корпуса из положения лежа
- 5 Боковая планка с отведением левой ноги вверх
- 6 Боковая планка с отведением правой ноги вверх



Рекомендации: следить за положением спины, не сутулиться, при упражнениях на ноги опору держать на пятках.



Часто встречающиеся ошибки: округлять спину в упражнениях на ноги и в отжиманиях.



Не забываем! Лучшие результаты достигаются благодаря тренировкам, правильному питанию и восполнению дефицита необходимых элементов.

Базовый набор:



NUTRILITE™
Daily** – 100030



NUTRILITE™
Протеиновый порошок – 110415



XSTM Магний
в стиках
Вкус лимона – 121062

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.