



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

Для чего нужна тренировка: **развитие силы и разучивание упражнений для пояса верхних конечностей**



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 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 Разгибание таза с опорой на правую руку | 3 Волнообразные отжимания |
| 2 Разгибание таза с опорой на левую руку | 4 Высокая планка |

1 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|---|---------------------------|
| 1 Разгибание таза с опорой на правую руку | 3 Волнообразные отжимания |
| 2 Разгибание таза с опорой на левую руку | 4 Высокая планка |

2 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|---|--|
| 1 Ротация в плечевом суставе из положения «лодочка» | 3 Сгибания ног из положения высокой планки |
| 2 Поочередные поднятия рук из положения «лодочка» | 4 Планка на локтях |

2 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|---|--|
| 1 Ротация в плечевом суставе из положения «лодочка» | 3 Сгибания ног из положения высокой планки |
| 2 Поочередные поднятия рук из положения «лодочка» | 4 Планка на локтях |

3 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|---|---|
| 1 Ротация из положения боковой высокой планки на левую ногу | 3 Переход из нижней планки в высокую через левую руку |
| 2 Ротация из положения боковой высокой планки на левую ногу | 4 Переход из нижней планки в высокую через левую руку |

3 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|---|---|
| 1 Ротация из положения боковой высокой планки на левую ногу | 3 Переход из нижней планки в высокую через левую руку |
| 2 Ротация из положения боковой высокой планки на левую ногу | 4 Переход из нижней планки в высокую через левую руку |



Рекомендации: при отжиманиях смотреть вперед, напрягать мышцы кора.



Часто встречающиеся ошибки: прогиб в пояснице.



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

Базовый набор:



NUTRILITE™
Daily** – 100030



NUTRILITE™
Протеиновый порошок – 110415



XST™ Магний
в стиках
Вкус лимона – 121062

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