



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

Для чего нужна тренировка: **развитие мобильности и активная растяжка.**



### 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 из положения выпада на правую ногу
- 2 Ротация в стороны из положения выпада на правую ногу
- 3 Разгибание таза из положения выпада на левую ногу
- 4 Ротация в стороны из положения выпада на левую ногу
- 5 Скручивания на спине: сгибание левой ноги через правую
- 6 Скручивания на спине: сгибание правой ноги через левую

### 2 КРУГ

- 1 Планка с выпадами и растягиванием ТБС
- 2 Круговая растяжка для левого плеча
- 3 Круговая растяжка для правого плеча
- 4 Растяжка таза из положения планки
- 5 Поочередные касания плечей из положения планки с колен
- 6 «Лодочка»

### 3 КРУГ

- 1 Разгибание таза из положения выпада на правую ногу
- 2 Ротация в стороны из положения выпада на правую ногу
- 3 Разгибание таза из положения выпада на левую ногу
- 4 Ротация в стороны из положения выпада на левую ногу
- 5 Скручивания на спине: сгибание левой ноги через правую
- 6 Скручивания на спине: сгибание правой ноги через левую

### 4 КРУГ

- 1 Планка с выпадами и растягиванием ТБС
- 2 Круговая растяжка левого плеча
- 3 Круговая растяжка правого плеча
- 4 Растяжка таза из положения планки
- 5 Поочередные касания плечей из положения планки с колен
- 6 «Лодочка»



**Рекомендации:** если чувствуете дискомфорт при выполнении упражнения – уменьшайте амплитуду.



**Часто встречающиеся ошибки:** бесконтрольное сгибание 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.