



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

Для чего нужна тренировка: **развитие мобильности и активная растяжка нижних 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 отведенным коленом правой ноги | 3 Приседания из положения «плие» |
| 2 Разгибание таза с отведенным коленом левой ноги | 4 Растяжка передней поверхности бедра из положения планки |

1 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|--|---|
| 1 Разгибание таза с отведенным коленом правой ноги | 3 Приседания из положения «плие» |
| 2 Разгибание таза с отведенным коленом левой ноги | 4 Растяжка передней поверхности бедра из положения планки |

2 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|--|---|
| 1 Приседания из фронтального выпада на правую ногу | 3 Растяжка таза |
| 2 Приседания из фронтального выпада на левую ногу | 4 Поочередные выпады из положения «бокс» высокой планки |

2 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|--|---|
| 1 Приседания из фронтального выпада на правую ногу | 3 Растяжка таза |
| 2 Приседания из фронтального выпада на левую ногу | 4 Поочередные выпады из положения «бокс» высокой планки |

3 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 Разгибание таза из выпада на левую ногу | 3 Сгибание к левой ноге |
| 2 Разгибание таза из выпада на правую ногу | 4 Сгибание к правой ноге |

3 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 Выталкивание таза из выпада на левую ногу | 3 Сгибание к левой ноге |
| 2 Выталкивание таза из выпада на правую ногу | 4 Сгибание к правой ноге |



Рекомендации:

если чувствуете дискомфорт, уменьшите амплитуду движений.



Часто встречающиеся ошибки: прогиб в пояснице в положении «планка».



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.