



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

Для чего нужна тренировка: **развитие мобильности и активная растяжка 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 Растяжка трапеции в динамике на левую руку | 3 Растяжка трапеции в динамике на правую руку |
| 2 Растяжка плечевого сустава на левую руку   | 4 Растяжка плечевого сустава на правую руку   |

### 1 БЛОК 2 КРУГ

- |  |   |
|--|---|
| 1 Растяжка трапеции в динамике на левую руку | 3 Растяжка трапеции в динамике на правую руку |
| 2 Растяжка плечевого сустава на левую руку   | 4 Растяжка плечевого сустава на правую руку   |

### 2 БЛОК 1 КРУГ

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 Растяжка трапеции в динамике на правую руку | 3 Растяжка грудных мышц |
| 2 Растяжка трапеции в динамике на левую руку  | 4 Растяжка мышц спины   |

### 2 БЛОК 2 КРУГ

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1 Растяжка трапеции в динамике на правую руку | 3 Растяжка грудных мышц |
| 2 Растяжка трапеции в динамике на левую руку  | 4 Растяжка мышц спины   |

### 3 БЛОК 1 КРУГ

- |  |   |
|--|---|
| 1 Выталкивание таза с левой ноги             | 3 Выталкивание таза с правой ноги             |
| 2 Выталкивание таза с растяжкой левого плеча | 4 Выталкивание таза с растяжкой правого плеча |

### 3 БЛОК 2 КРУГ

- |  |   |
|--|---|
| 1 Выталкивание таза с левой ноги             | 3 Выталкивание таза с правой ноги             |
| 2 Выталкивание таза с растяжкой левого плеча | 4 Выталкивание таза с растяжкой правого плеча |



**Рекомендации:** выполняйте упражнения в комфортных амплитудах.



**Часто встречающиеся ошибки:** наклонять корпус вперед при вращении плечами назад-вперед.



**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.