



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

Для чего нужна тренировка: **развитие силы в мышцах кора и стабилизация ТБС. Мышцы кора – мышцы, опоясывающие наш живот, ТБС – тазобедренный сустав, который должен быть стабильным во всех упражнениях.**



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 Сгибания рук из положения планки | 3 Скручивания влево |
| 2 Скручивания вправо | 4 Подъем ног из положения лежа |

1 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1 Сгибания рук из положения планки | 3 Скручивания влево |
| 2 Скручивания вправо | 4 Подъем ног из положения лежа |

2 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|--|---|
| 1 Поочередное разгибание ног из планки | 3 Отведение таза из боковой планки (левая нога) |
| 2 Отведение таза из боковой планки (правая нога) | 4 Пресс с поочередным поднятием ног |

2 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|--|---|
| 1 Поочередное разгибание ног из планки | 3 Отведение таза из боковой планки (левая нога) |
| 2 Отведение таза из боковой планки (правая нога) | 4 Пресс с поочередным поднятием ног |

3 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|-----------------------|--|
| 1 «Норвежский лыжник» | 3 Отведение бедра из положения боковой планки (правая сторона) |
| 2 Ножницы | 4 Отведение бедра положения боковой планки (левая сторона) |

3 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|-----------------------|--|
| 1 «Норвежский лыжник» | 3 Отведение бедра из положения боковой планки (правая сторона) |
| 2 Ножницы | 4 Отведение бедра положения боковой планки (левая сторона) |



Рекомендации: при выполнении боковых планок держать мышцы кора в напряжении.



Часто встречающиеся ошибки: перекачивания таза в положении динамической планки.



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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.