



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

Для чего нужна тренировка: **развитие мобильности в тазобедренных суставах и в плечевых суставах.**



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 Ротация в грудном отделе правой рукой из положения «разножка»
- 2 Поочередное касание стоп из положения «уголок»
- 3 Ротация в грудном отделе левой рукой из положения «разножка»
- 4 Поочередное касание стоп из положения «уголок» с покачиваниями

1 БЛОК 2 КРУГ

- 1 Ротация в грудном отделе правой рукой из положения «разножка»
- 2 Поочередное касание стоп из положения «уголок»
- 3 Ротация в грудном отделе левой рукой из положения «разножка»
- 4 Поочередное касание стоп из положения «уголок» с покачиваниями

2 БЛОК 1 КРУГ

- 1 Разгибание таза из положения высокой планки
- 2 Ротация грудной клетки из положения «разножка» на правую ногу
- 3 Ротация грудной клетки из положения «разножка» на левую ногу
- 4 Выталкивание таза в положение «уголок»

2 БЛОК 2 КРУГ

- 1 Разгибание таза из положения высокой планки
- 2 Ротация грудной клетки из положения «разножка» на правую ногу
- 3 Ротация грудной клетки из положения «разножка» на левую ногу
- 4 Выталкивание таза в положение «уголок»

3 БЛОК 1 КРУГ

- 1 Внутренняя ротация правого колена
- 2 Внутренняя ротация левого колена
- 3 Внешняя ротация правого колена
- 4 Внешняя ротация левого колена

3 БЛОК 2 КРУГ

- 1 Внутренняя ротация правого колена
- 2 Внутренняя ротация левого колена
- 3 Внешняя ротация правого колена
- 4 Внешняя ротация левого колена



Рекомендации: держите спину ровно при упражнениях на бедра, колени направляйте в сторону носков.



Часто встречающиеся ошибки: округлять спину.



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.