



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

Для чего нужна тренировка: **развитие силы и разучивание техники упражнений для 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 Приседания из положения «разножка» на левую ногу | 3 Приседания из положения «разножка» на правую ногу |
| 2 Подъем таза и правой ноги из положения лежа | 4 Подъем таза и левой ноги из положения лежа |

1 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|--|---|
| 1 Приседания из положения «разножка» на левую ногу | 3 Приседания из положения «разножка» на правую ногу |
| 2 Подъем таза и правой ноги из положения лежа | 4 Подъем таза и левой ноги из положения лежа |

2 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|------------------------|--|
| 1 Сгибания левой ноги | 3 «Воздушный стульчик» (левая нога) |
| 2 Сгибания правой ноги | 4 Сгибание таза и левой ноги из положения лежа |

2 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|------------------------|--|
| 1 Сгибания левой ноги | 3 «Воздушный стульчик» (левая нога) |
| 2 Сгибания правой ноги | 4 Сгибание таза и левой ноги из положения лежа |

3 БЛОК 1 КРУГ

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 Выпад вперед на правую ногу | 3 Сгибание таза и левой ноги из положения лежа |
| 2 Выпад вперед на левую ногу | 4 Сгибание таза и правой ноги из положения лежа |

3 БЛОК 2 КРУГ

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 Выпад вперед на правую ногу | 3 Сгибание таза и левой ноги из положения лежа |
| 2 Выпад вперед на левую ногу | 4 Сгибание таза и правой ноги из положения лежа |



Рекомендации: при приседаниях в «разножке» переносите всю нагрузку тела на впередистоящую ногу и уменьшайте амплитуду движения, если чувствуете дискомфорт.



Часто встречающиеся ошибки: сильно прогибаться в спине, при выполнении выпадов уводить колено 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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.