



Программа тренировок, направленная на **уменьшение объема бедер, талии, а также красоту рук.**

Для чего нужна тренировка:  
**Развитие общей и специальной выносливости, мышечная гипертрофия.**



### Уровень

В тренировке будут использоваться 3 таймера для различных уровней подготовки:

#### Начальный уровень

30 секунд упражнение, 30 секунд отдыха

#### Средний уровень

40 секунд упражнение, 20 секунд отдыха

#### Про-уровень

50 секунд упражнение, 10 секунд отдыха

**В этом блоке следующие упражнения (3 круга по 8 упражнений в каждом):**

### 1 КРУГ

- |  |   |
|--|---|
| 1 Выпад назад + наклон вперед на левую ногу  | 5 Бедра: сгибания в ТБС + сгибание в коленном суставе на правую ногу              |
| 2 Выпад назад + наклон вперед на правую ногу | 6 Сгибания в ТБС + сгибание в коленном суставе на левую ногу                      |
| 3 Пресс: скручивание на правую сторону       | 7 Плечевой пояс: Из положения высокой планки сгибания и разгибания в ТБС "домики" |
| 4 Пресс: скручивание на левую сторону        | 8 Отжимания   |

### 2 КРУГ

- |  |   |
|--|---|
| 1 Выпады назад в двух плоскостях на левую ногу       | 5 Ягодицы: ягодичный мостик на правую ногу              |
| 2 Выпады назад в двух плоскостях на правую ногу      | 6 Ягодицы: ягодичный мостик на левую ногу               |
| 3 Пресс: боковая планка в динамике на левую сторону  | 7 Переходы из планки в высокую планку через левую руку  |
| 4 Пресс: боковая планка в динамике на правую сторону | 8 Переходы из планки в высокую планку через правую руку |

### 3 КРУГ

- |   |  |
|---|--|
| 1 Приседания + латеральный выпад на левую ногу                | 5 Ягодицы: правая боковая планка, нижняя нога согнута в колене, поднимаемся вверх и вниз |
| 2 Приседания + латеральный выпад на правую ногу               | 6 Ягодицы: левая боковая планка, нижняя нога согнута в колене, поднимаемся вверх и вниз  |
| 3 Пресс: подъемы корпуса                                      | 7 Плечевой пояс: высокая планка, сгибание ТБС + сгибание рук в локтях                    |
| 4 Пресс: русский твист. Скручивания в стороны с прямой спиной | 8 Лежа на животе, отведение рук в стороны  |



**Рекомендации:** следить за положением спины, не сутулиться, при упражнениях на ноги опору держать на пятках.



**Часто встречающиеся ошибки:** округлять спину в упражнениях на ноги и в отжиманиях.



#### Не забываем!

Лучшие результаты достигаются благодаря тренировкам, правильному питанию и восполнению дефицита необходимых элементов.

#### Базовый набор:



NUTRILITE™ Daily\*\*\* - 100030



NUTRILITE™ Протеиновый порошок - 110415



XS™ Магний в стиках Вкус лимона - 121062

#### Дополнительные продукты:



NUTRILITE™ Блокатор углеводов - 100193



NUTRILITE™ Контроль аппетита - 119792

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.