



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 (4 круга по 8 упражнений в каждом):

### 1 КРУГ

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | Переход из положения стоя в высокую планку на левой ноге  | 5 | Выпады на левой ноге                            |
| 2 | Переход из положения стоя в высокую планку на правой ноге | 6 | Выпады на правой ноге                           |
| 3 | Пресс: планка на локтях + сгибание бедра                  | 7 | “Лодочка”                                       |
| 4 | Пресс: высокая планка, колени подтягиваем к груди         | 8 | Круговые движения руками назад в высокой планке |

### 2 КРУГ

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | Выпады назад + наклон вниз на левой ноге  | 5 | Бедра: на левой ноге наклон с небольшим поворотом (ротацией), руки вниз  |
| 2 | Выпады назад + наклон вниз на правой ноге | 6 | Бедра: на правой ноге наклон с небольшим поворотом (ротацией), руки вниз |
| 3 | Боковые скручивания на левую сторону      | 7 | “Домики”   |
| 4 | Боковые скручивания на правую сторону     | 8 | Статика: планка на локтях  |

## 3, 4 КРУГ - ПОВТОРЕНИЕ ПЕРВЫХ ДВУХ КРУГОВ



**Рекомендации:** следить за осанкой, за естественным прогибом в пояснице, контролировать мышцы кора.



**Часто встречающиеся ошибки:** в упражнениях на бедра колени “заваливаются” вовнутрь.



#### 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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.