



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 "Конькобежец" | 5 Выпады назад + наклоны вперед на правую ногу |
| 2 "Конькобежец" на обе ноги | 6 Выпады назад + наклоны вперед на левую ногу |
| 3 Велосипед | 7 Ягодичный мостик на левую ногу |
| 4 Подъемы ног + отведение в стороны | 8 Ягодичный мостик на правую ногу |

2 КРУГ

- | | |
|--|---|
| 1 Выпрыгивания вверх | 6 "Разножка" на левую ногу |
| 2 Отжимания с переходом | 7 Боковая планка, нижнее колено согнуто, поднимаем корпус вверх-вниз (левая сторона) |
| 3 Диагональные скручивания | 8 Боковая планка, нижнее колено согнуто, поднимаем корпус вверх-вниз (правая сторона) |
| 4 Планка на локтях, по очереди поднимаем правую и левую ногу | |
| 5 "Разножка" на правую ногу | |

3, 4 КРУГ – ПОВТОРЕНИЕ 1-2 КРУГА



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



Часто встречающиеся ошибки: прогиб в пояснице.



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.