

Программа тренировок для дома.

Цель: уменьшение количества подкожного жира + подтянутое тело.

Каждая ваша тренировка должна начинаться с разогрева тела и заканчиваться растяжкой, которая позволяет избежать скованности мышц и излишнего роста мышечной массы. При регулярном выполнении упражнений для растяжки мышц, мышечный рельеф тела становится более красивым, что особенно важно для представительниц прекрасного пола, которые не хотят иметь бугры мускул.

Питание: не есть до тренировки 1 час и после 1 час (40 мин)

Существует несколько групп мышц-пресс, спина, грудь, ноги, ягодицы, руки. Если углубиться дальше, то еще есть множество подгрупп, но в нашем случае это не нужно.

1 неделя. Ягодицы, ноги, пресс. Делаем эти упражнения в течение недели каждый день.

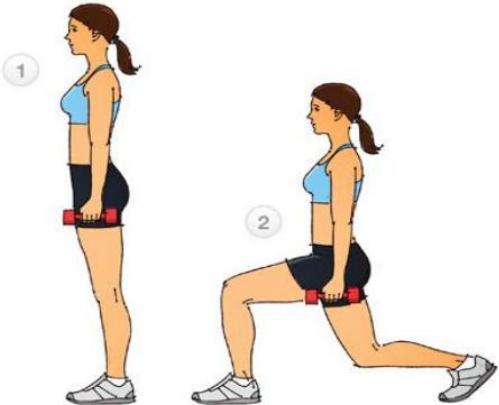
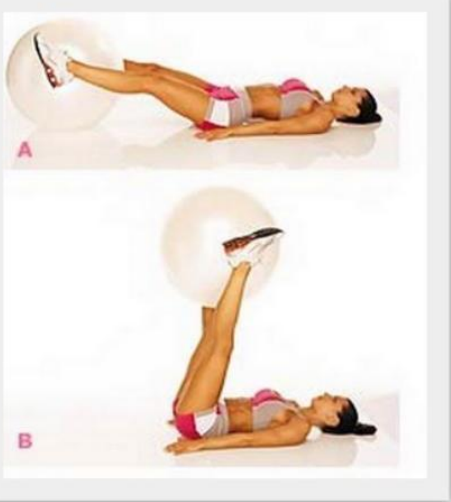
Разминка. Выполняем всевозможные упражнения 5 минут.



Ноги с ягодицами
(внутренняя поверхность бедра)



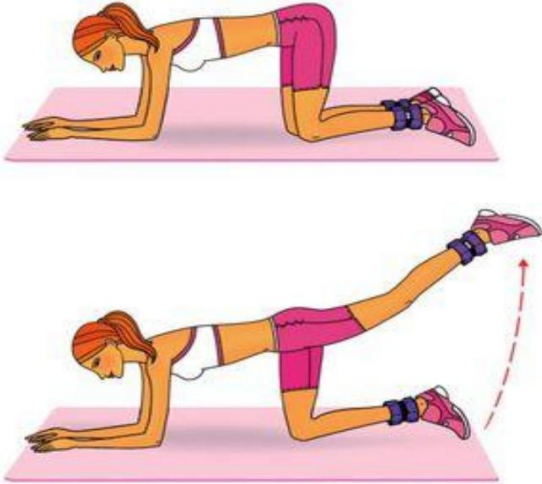
Делаем глубокие приседания с гантелью (тяжелым предметом) в руках по 15-30 раз в 3 подхода. Это упражнение помимо ягодиц очень хорошо прорабатывает внутреннюю поверхность бедра. Отдых между подходами не более 1 минуты.

Ягодицы		Делаем выпады вперед с гантелями(тяжелым предметом) в руках по 15 раз на КАЖДУЮ ногу. После того как сделали выпад ,назад отталкиваемся пяткой. Стараемся при выполнении чувствовать ваши ягодичные мышцы. Отдых между подходами не более 1 минуты.
Пресс		Скручивания. Делаем интенсивно N-ое количество раз до жжения по 3 подхода. Тренируем верхний пресс. Отдых между подходами не более 1 минуты.
Пресс		Подъем прямых ног. Тренируем нижний пресс. Тот самый ,где чаще всего бывает проблемная зона. Не все смогут поднять НО, Если у вас есть фитбол, то конечно можно с ним. Если же его нет делаем просто без веса или если просто не можете поднять. Я зажимаю гантель в ногах .Количество подходов до жжения по 3 раза. Отдых между подходами не более 1 минуты.

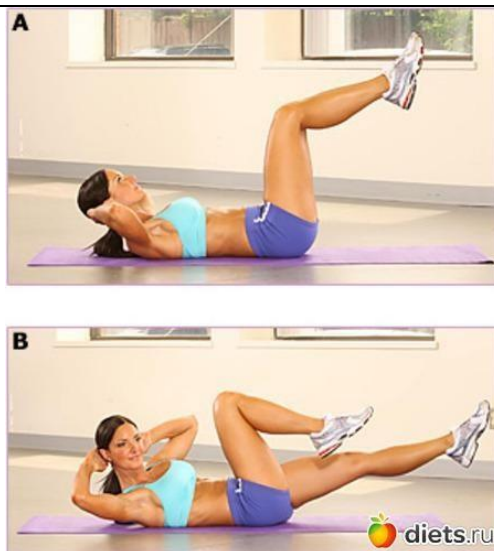
В конце нашей тренировки выполняем растяжку. Упражнения показаны к примеру.



2 неделя

Приседания		Делаем глубокие приседания с ровной спиной как показано на картинке. Спину держим ровно-пятки не отрываем и соблюдаем что бы колени не выходило за носок!!приседания делаем глубоко. 15-30 раз по 3 подхода. Если есть что то чем можете утяжелится положите на плечи дополнительный вес. Отдых между подходами не более 1 минуты.
Отжимания на трицепс		Очень хорошее упражнение на то самое место, которое нас чаще всего беспокоит-это трицепс. Что бы ваши ручки были подтянутыми и не висели, делаем это упражнение по 15 раз 3 подхода.
Упражнение для ног и ягодиц		Упор руками в пол в пол: пальцы вместе, локти врозь. Ноги согнуты в коленях. Бедра должны быть перпендикулярно. Медленно сделайте мах левой ногой назад до полного выпрямления. Задержитесь в верхней точке на 2-3 секунды, затем верните ногу в исходное положение. Сделайте упражнение правой ногой. Сохраняйте равновесие. Сделайте по 15 раз каждой ногой в 2 подхода.
Пресс (нижний)		Лежа на полу, выпрямите все тело. С максимально возможной скоростью, напрягая пресс, поочередно поднимайте и опускайте ноги. При этом ноги должны быть прямыми и при поднятии образовывать с корпусом прямой угол. 3 подхода до жжения.

Пресс (велосипед)



Исходное положение: лягте на спину на пол, руки за головой для поддержки. Поднимите обе ноги на несколько сантиметров от пола и подтяните колени к груди. Поднимите лопатки от пола, не надавливая на шею руками, сгибая одну ногу, выпрямите другую. Подтяните противоположный локоть к колену. Повторите для другой ноги. Сделайте 3 подхода по 10 – 12 для каждой стороны.

Со следующей недели начинаем делать снова 1 неделю и так чередуем. Желаю вам скорейшего достижения идеального тела.