**Тренировки**

1. **Разминка**
2. **«На старт!»**

Не спеши сразу же переходить к упражнениям. Разминки улучшают показатели, снижают риск травм и помогают настроиться на нужный лад.

1. 50р Skipping Jumps
2. 50p Jumping Jacks
3. 10p Squats
4. 10p Burpees
5. 10p Lunge Rotate
6. 30s Plank Hold

1. 50р Прыжков вприпрыжку

2. прыгающие домкраты по 50 пенсов

3. приседания на 10 пунктов

4. 10 пенсов Бурпи

5. поворот выпада на 10 пунктов

6. удержание доски 30 секунд

б) **«Активация мышц корпуса»**

Не спеши сразу же переходить к упражнениям. Разминки улучшают показатели, снижают риск травм и помогают настроиться на нужный лад.

1. 50р Skipping Jumps
2. 50p Jumping Jacks
3. 20p Crunches
4. 10p Plank Knees-to-Elbows
5. 10s High Side Plank Hold Left
6. 10s High Side Plank Hold Right

1. 50р Прыжков вприпрыжку

2. прыгающие домкраты по 50 пенсов

3. 20 грамм сухариков

4. планка 10p От колен до локтей

5. 10 секунд Удержания Высокой Боковой Планки Слева

6. боковая Планка Высотой 10 с Удерживается Справа

в) **«Разминка для повышения пульса»**

Не спеши сразу же переходить к упражнениям. Разминки улучшают показатели, снижают риск травм и помогают настроиться на нужный лад.

1. 50р Skipping Jumps
2. 50p Jumping Jacks
3. 10p Burpees
4. 10p Plank Knees-to-Elbows
5. 10p Knee Lifts

1. 50р Прыжков вприпрыжку

2. прыгающие домкраты по 50 пенсов

3. 10 пенсов Бурпи

4. планка 10p От колен до локтей

5. 10p Подъемы колен

1. **Расстяжка**

**А) «Гибкость бедер и ног**

Комплекс упражнений стретчинга возвращает эластичность и подвижность не только сухожилиям и мышцам, но и улучшает кровоснабжение всего тела и мозга.

1. 10p Hip Circles
2. 10p Knee Lifts
3. 60s Deep Squat Hold
4. 10p Standing Scales
5. 5p Inchworms
6. 10p Deep Squat Hold to Toe Reaches

. 10-дюймовые круги для бедер 2. 10p Подъемы колен 3. Удержание глубокого приседания на 60 секунд 4. стоячие весы 10p 5. 5p Дюймовые черви 6. 10p Глубокое приседание, Удержание до носка.

**Б) «Абсолютная гибкость»**

Комплекс упражнений стретчинга возвращает эластичность и подвижность не только сухожилиям и мышцам, но и улучшает кровоснабжение всего тела и мозга.

1. 20p Shoulder Warmup
2. 10p Hip Circles
3. 5p Inchworms
4. 10p Cat-Cow
5. Ground Supermen
6. 10p Table Twists

1. разминка плеч 20p 2. 10-дюймовые круги для бедер 3. 5-дюймовые черви 4. 10 пенсов Кошка-Корова 5. Наземные Супермены 6. повороты стола 10p

1. **Упражнения с инвентарем**

* **Гантеля**

**Упражнения** **с** **гантелями** — отличный способ поддерживать тело в тонусе. Они помогают лучше себя чувствовать, нормализовать вес, улучшить кровообращение, набрать мышечную массу или увеличить выносливость.

1. 40s Devils Presses

2. 40s Framer Walks

3. 40s Renegade Rows

4. 40s Dumbbell Thrusters

5. 40s Maker Complexes

1. 40-е годы Дьяволы давят 2. прогулки Фреймера 40-х годов 3. Ряды отступников 40-х годов 4. 40-секундные толчки с гантелями 5. комплексы производителей 40-х годов

* **Гиря**
* **Скакалка**

1. **Тренировка богов**

* **Агон**
* **Амазона**
* **Анубис**

1. **Тренировка на верхнюю часть тела**

* **Подтянутые мышцы**
* **Рельефных плечи**
* **Жиросжигающая тренировка**

1. **Тренировка на нижнюю часть тела**

* Базовые упражнения
* Прыгай и сжигай калории
* Стальные ягодицы

Главная

Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в лучшем настроении

Существует прямая связь между физической активностью и познавательными способностями человека: обучение даётся легче тем, кто ведёт активный образ жизни

Благодаря положительному воздействию на физическое состояние организма спорт улучшает и ментальное здоровье человека.

**Диеты**

**Диета «разгрузочные дни»**

Срок: 3 дней

Результат: -3кг

Описание: трехдневная разгрузочная диета предполагает каждый день менять свой рацион. Это значит, что человек будет питаться различными продуктами. В данной статье представлены 6 вариантов разгрузочных дней.

**Диета на свежевыжитых соках**

Срок: 1-7 дней

Результат: -1-4кг

Описание: натуропат Чери Калбом является «прародительницей» соковой диеты. Она уверена, что эти напитки обладают целебными свойствами. Чери разработала соковую диету, которая не просто помогает худеть, но и приводить кожу в

**Диета на свежевых овощах**

Срок: от 3 дней

Результат: -5кг

Описание: диета на вареных овощах – это одна из наиболее популярных методик избавления от лишнего веса. Но долго на ней находиться не стоит, так как организм человека нуждается не только в углеводах, но и животном белке.

**Диета «куриная»**

Срок: от 3 дней

Результат: -2кг

Описание: Куриная диета – отличный вариант для тех людей, которые не могут заставить себя отказаться от мясных блюд. Куриный белок относится к полноценному.

**Диета «рисовая»**

Срок: от 5 дней

Результат: -1кг

Описание: это жёсткий режим питания, целью является устранение ожирения и болезней почек. Рисовая диета часто применяется бодибилдерами в период сушки.