

Программа тренировок: Рекомпозиция для Women_1

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь с врачом, особенно если у вас есть какие-либо медицинские ограничения.
- Начинайте с умеренной интенсивности и постепенно увеличивайте нагрузку.
- Следите за правильной техникой выполнения упражнений.
- Не забывайте о разминке перед каждой тренировкой.
- Соблюдайте регулярность тренировок — минимум 3 раза в неделю.
- Обеспечьте себе полноценный отдых и восстановление между тренировками.

- RIR (Reps In Reserve) — количество повторений, которое вы можете выполнить в запасе. Это помогает контролировать интенсивность тренировки.
- Полная амплитуда — выполнение упражнения в полном диапазоне движения.
- Контроль коленей — следите за правильным положением коленей во время приседаний и других упражнений.
- Нейтральная поясница — сохраняйте естественный изгиб позвоночника во время выполнения упражнений.

- Разминка перед каждой тренировкой.
- Правильная техника выполнения упражнений.
- Контроль интенсивности и нагрузки.
- Отдых и восстановление между тренировками.
- Подготовьте всё необходимое оборудование заранее.