

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.