

Плая Мария

День первый:

Жим ногами в тренажере-12х3

Описание:

Упражнение для развития мышц ягодиц и бедер.

Техника выполнения:

Регулируйте положение сиденья так, чтобы весь пресс был прижат к сиденью. Ноги ставьте на плечики, держите голову прямо.

Сгибания ног в тренажере-15х3

Описание:

Упражнение для тренировки квадрицепсов.

Техника выполнения:

Начните согнуть ноги в коленях, пока бедра не будут параллельны полу.

Подъемы на носки в тренажере-20х3

Описание:

Упражнение для развития мышц икр.

Техника выполнения:

Встать на носки на платформу, опустить пятки вниз, затем поднимать.

День второй:

Ягодичный мостик-15х3

Описание:

Упражнение для укрепления мышц ягодиц и спины.

Техника выполнения:

Лечь на пол, согнуть ноги, поднять таз вверх.

Жим ногами в тренажере-10х3

Описание:

Упражнение для развития мышц ягодиц и бедер.

Техника выполнения:

Регулируйте положение сиденья так, чтобы весь пресс был прижат к сиденью. Ноги ставьте на плечики, держите голову прямо.

Приседания с гантелями-12х3

Описание:

Упражнение для развития бедер, ягодиц и квадрицепсов.

Техника выполнения:

Плая Мария

Возьмите в руки гантели, станьте прямо, опуститесь в присед, вернитесь в исходное положение.

День третий:

Отведение ноги в сторону в тренажере-12х3

Описание:

Упражнение для работы внутренней и внешней части бедра.

Техника выполнения:

Сядьте в тренажер, отведите ногу в сторону, вернитесь в исходное положение.

Боковые выпады-15х3

Описание:

Упражнение для тренировки боковых мышц бедер.

Техника выполнения:

Сделайте шаг в сторону, опустите одну ногу вниз, вернитесь в исходное положение.

Отведение ноги в тренажере сидя-12х3

Описание:

Упражнение для работы наружной части бедра и ягодиц.

Техника выполнения:

Сядьте в тренажер, отведите ногу в сторону, вернитесь в исходное положение.