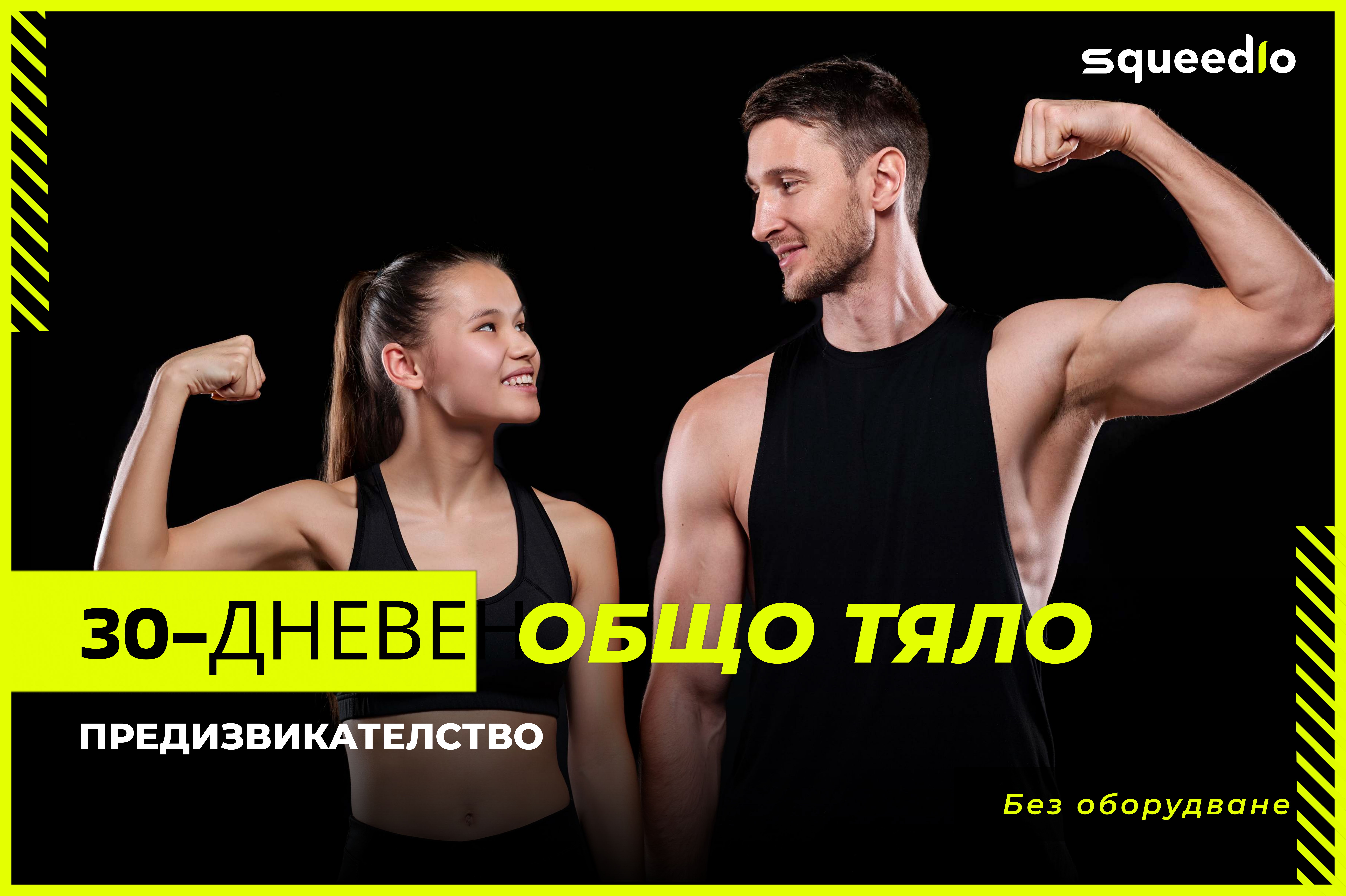


A man and a woman are shown from the waist up, flexing their biceps. The woman is on the left, looking towards the man on the right. They are both wearing black athletic wear. The background is black, and the entire image is framed by a yellow border with diagonal black stripes on the left and right sides.

squeedlo

30-ДНЕВНО ОБЩО ТЯЛО

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО

Без оборудване

ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Ето една неприятна истина, която никой не иска да признае: когато става въпрос за упражнения, няма тайна или магически еликсир за силно и здраво тяло. Но има нещо, което е точно на линията и за двете категории: 30-дневното фитнес предизвикателство.

Представяме ви фитнес предизвикателството, за да увеличите желанието си да спортувате, да постигнете целите си за упражнения и да включите движението в ежедневието си.



Препоръчително е да се срещнете лично с лицензиран здравен специалист, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Цялата информация е с образователна цел и не е предназначена за диагностициране или лечение на медицински или здравословни състояния.



ТРЕНИРОВКА ПЛАН

1 30 секунди всеки • лицеви опори • висока към ниска дъска • планински катерачи • пилатес 100 • дъска	2 30 секунди всеки • клекове • напади • повдигане на бедрата • бърпи • велосипед	3 30 секунди всеки • висока към ниска дъска • коремни преси • пилатес 100 • велосипед • дъска	4 30 секунди всеки • клекове • планински катерачи • лицеви опори • коремни преси • бърпи	5 ПОЧИ ВКА	6 45 секунди всеки • лицеви опори • висока към ниска дъска • планински катерачи • пилатес 100 • дъска
7 30 секунди всеки • клекове • напади • повдигане на бедрата • бърпи • велосипед	8 30 секунди всеки • висока към ниска дъска • коремни преси • пилатес 100 • велосипед • дъска	9 45 секунди всеки • клекове • планински катерачи • лицеви опори • коремни преси • бърпи	10 ПОЧИ ВКА	11 1 минута всеки • лицеви опори • висока към ниска дъска • планински катерачи • пилатес 100 • дъска	12 1 минута всеки • клекове • напади • повдигане на бедрата • бърпи • велосипед
13 30 секунди всеки • висока към ниска дъска • коремни преси • пилатес 100 • велосипед • дъска	14 30 секунди всеки • клекове • планински катерачи • лицеви опори • коремни преси • бърпи	15 ПОЧИ ВКА	16 30 секунди всеки • лицеви опори • висока към ниска дъска • планински катерачи • пилатес 100 • дъска	17 75 секунди всеки • клекове • напади • повдигане на бедрата • бърпи • велосипед	18 75 секунди всеки • висока към ниска дъска • коремни преси • пилатес 100 • велосипед • дъска
19 30 секунди всеки • клекове • планински катерачи • лицеви опори • коремни преси • бърпи	20 ПОЧИ ВКА	21 90 секунди всеки • лицеви опори • висока към ниска дъска • планински катерачи • пилатес 100 • дъска	22 90 секунди всеки • клекове • напади • повдигане на бедрата • бърпи • велосипед	23 90 секунди всеки • висока към ниска дъска • коремни преси • пилатес 100 • велосипед • дъска	24 90 секунди всеки • клекове • планински катерачи • лицеви опори • коремни преси • бърпи
25 ПОЧИ ВКА	26 2 минути всяка • лицеви опори • висока към ниска дъска • планински катерачи • пилатес 100 • дъска	27 2 минути всяка • клекове • напади • повдигане на бедрата • бърпи • велосипед	28 2 минути всяка • висока към ниска дъска • коремни преси • пилатес 100 • велосипед • дъска	29 2 минути всяка • клекове • планински катерачи • лицеви опори • коремни преси • бърпи	30 ЗАВЪРШ ЕК!



Клекнете

1. Заемете позиция за лицеви опори, с лакти под раменете и крака на ширината на бедрата.
2. Свийте лактите и опирайте тежестта си върху предмишниците и пръстите на краката, като държите тялото си е
3. Задръжте възможно най-дълго.
4. Задръжте възможно най-дълго.



Повдигане на бедрата

1. Легнете с гръб върху постелка за упражнения и изпънати ръце отстрани. Дланите обърнати нагоре.
2. Поставете стъпалата на пода на около един фут от задните части (приблизително толкова близо до дупето, кол
3. След това започнете упражнението, като свиете глутеусите и повдигнете бедрата, докато тялото ви образува права линия от коленете до раменете. Задръжте поне 5 секунди, след което се спуснете надолу. Повторете, ако е необходимо.



Нападания

1. Застанете с крака на ширината на бедрата, дръжте гърба изправен, раменете назад и стегнат корема.
2. Направете крачка напред и бавно огънете двете колена, докато задното ви коляно е точно над пода.
3. Изправете се и повторете движението.
4. Редувайте краката, докато комплектът бъде завършен.



Велосипед

1. Легнете по гръб, повдигнете раменете си от постелката и повдигнете двата крака.
2. Доближете едното коляно и противоположния лакът едно до друго, като схрускате на една страна, и изпънете
3. Върнете се в изходна позиция и след това схрускайте на противоположната страна.
4. . Повторете, докато комплектът приключи.



Burpees

1. Застанете прави с крака на ширината на раменете.
2. Клекнете и поставете ръцете си пред краката си.
3. . Сकोчете назад, докато краката ви са напълно изпънати и тялото ви е в позиция на дъска.
4. Направете лицева опора, скочете напред и след това натиснете през петите, за да се върнете в изходна позиц
5. Повторете, докато комплектът приключи.



Лицеви опори

1. С изпънати назад крака, поставете ръцете под раменете, малко по-широко от ширината на раменете.
2. Започнете да сгъвате лактите си и спуснете гърдите си, докато не са точно над пода.
3. Натиснете обратно в изходна позиция. 1-секундно натискане, 1-секундна пауза, 2-секундно броене надолу е идеално.
4. Повторете.



Дъски

1. Заемете позиция за лицеви опори, с лакти под раменете и крака на ширината на бедрата.
2. Свийте лактите и опирайте тежестта си върху предмишниците и пръстите на краката, като държите тялото си в права линия.
3. Задръжете възможно най-дълго.



Високи до ниски дъски

1. Легнете по корем с прибрани пръсти на краката и длани до раменете.
2. Повдигнете целия си торс от земята.
3. Спуснете целия си торс в дъска за лакти.
4. Върнете се на високата дъска.



Планински катерачи

1. Започнете с тялото си в права линия и ръцете ви са малко по-широки от ширината на раменете. Запази своя пръстите на краката и топките на краката докосват пода.
2. Повдигнете едно коляно към центъра на стомаха си и след това бързо редувайте крака.
3. Продължете да редувате, докато комплектът приключи.



Пилатес сто

1. . Легнете по гръб със свити колене и крака успоредни на пода, повдигнете раменете си от постелката и изпънете вашите ръце и крака.
2. Вдишайте, като броите до 5, след това издишайте, като броите до 5, като едновременно с това изпомпвате ръцете и крака.
3. Повторете 10 пъти, като броите до 100.

A man and a woman are performing a handstand in a gym. The man, on the left, is wearing a black tank top and has a beard. The woman, on the right, is wearing a yellow sports bra and black leggings. They are both holding hands and balancing on a single hand. The background shows gym equipment, including wooden boxes and a dark floor. The image is framed by a yellow border with black diagonal stripes on the left and right sides.

squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com