

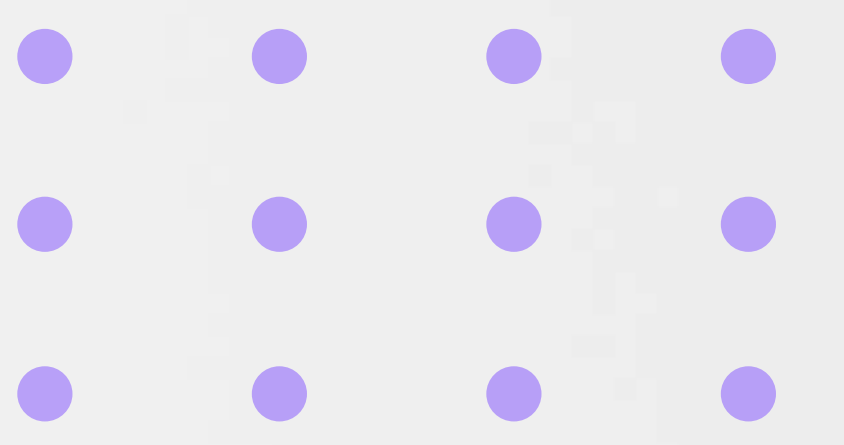
squeed*io*

Оборудване:   

21-ДЕН

ПРОГРАМА ABS





ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Предизвикателството за корема е отлично място за начало, ако сте ограничени във времето, но все пак искате да промените значително тялото си. Вашето ядро е източникът на вашата стабилност и сила, така че укрепването му ще ви помогне да извлечете повече от всяка тренировка, която изпълнявате. Освен това укрепването на цялата ви сърцевина, включително мускулите на гърба и корема, ще ви помогне да избегнете болки в кръста и ще подобри стойката ви, което ще ви направи да изглеждате по-високи.

В тази програма за укрепване на сърцевината вие ще използвате 10 различни упражнения – от дъски до мъртви буболечки – в продължение на 21 дни, за да изградите силни коремни мускули.



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

ПОНЕДЕЛНИК	ВТОРНИК	СРЯДА	ЧЕТВЪРТЪК	ПЕТЪК	СЪБОТА	НЕДЕЛЯ
1 Дъска 2x30 māsodperc Странична дъска 2x20 секунди от всяка страна	2 Deadbugs 2x5 повторения всяка страна Pallof Press 2x8 повторения от всяка страна	3 Дъска 2x45 секунди Странична дъска 2x30 секунди от всяка страна	4 Deadbugs 2x8 секунди Pallof Press 2x10 повторения всяка страна	5 Дъска 2x60 секунди Странична дъска 2x45 секунди от всяка страна	6 Deadbugs 2x10 секунди Pallof Press 2x12 секунди от всяка страна	7 SB каросерия 2x10 повторения Странична дъска с крак 2x20 секунди от всяка страна
8 Разбъркайте тенджерата 2x6 повторения във всяка посока Поздравителни дъски 2x4 повторения от всяка страна	9 SB каросерия 2x15 повторения Страничен планк с повдигане на краката 2x30 секунди от всяка страна	10 Разбъркайте тенджерата 2x8 повторения във всяка посока Поздравителни дъски 2x6 повторения всяка страна	11 SB каросерия 2x20 повторения Страничен планк с повдигане на краката 2x45 секунди от всяка страна	12 Разбъркайте тенджерата 2x10 повторения във всяка посока Поздравителни дъски 2x8 повторения от всяка страна	13 Дъска 3x60 секунди Странична дъска 3x60 секунди всяка страна	14 Deadbugs 3x10 повторения всяка страна Pallof Press 3x15 секунди от всяка страна
15 SB каросерия 3x20 секунди Страничен планк с повдигане на краката 3x60 секунди всяка страна	16 Разбъркайте тенджерата 3x10 повторения във всяка посока Поздравителни дъски 3x8 повторения от всяка страна	17 Разпространения 2x8 повторения Tall Kneell Kettlebell Halo 2x 5 повторения във всяка посока	18 Разпространения 2x10 повторения Tall Kneell Kettlebell Halo 2x8 повторения във всяка посока	19 Разпространения 3x8 повторения Tall Kneell Kettlebell Halo 3x6 повторения във всяка посока	20 Разпространения 3x10 повторения Tall Kneell Kettlebell Halo 3x8 повторения във всяка посока	21 Разпространения 3x12 повторения Tall Kneell Kettlebell Halo 3x10 повторения във всяка посока



Дъска

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. Задръжте възможно най-дълго.



Странична дъска

1. Легнете на една страна с напълно изпънато тяло.
2. Повдигнете тялото си от земята и балансирайте тежестта си между предмишницата и страничната част
3. Дръжте тялото си в права линия и задръжте толкова дълго, колкото можете.
3. Сменете страните и повторете.



Мъртъв бъг

1. Легнете по гръб и протегнете ръцете и краката си към тавана.
2. Спуснете десния си крак и протегнете лявата си ръка зад главата.
3. Върнете се в изходна позиция и повторете с противоположната ръка и крак.
4. Продължете да сменяте страните, докато комплектът приключи.



Pull of Press

1. Със сплетени пръсти или хващане ръка върху ръка хванете съпротивителна лента, която е настроена на височината на гърдите.
2. Застанете с котвата на лентата директно отляво и пристъпете наляво, докато лентата се опъне и се опита да ви завърти към котвата.
3. На това разстояние застанете с крака на ширината на раменете и леко свийте коленете си. Дръжте дръжката пред гърдите си. Стегнете ядрото си.
4. Бавно натиснете ръцете си пред себе си, докато станат почти напълно изправени. Направете пауза за такт, след което ги върнете към гърдите си.



SB каросерия

1. Поставете предмишниците си върху швейцарската топка и заемете позиция на дъска, като тялото ви образува права линия от глезените до главата.
2. Свийте корема си и завъртете швейцарската топка под предмишниците си напред, след което дръпнете предмишниците обратно в първоначалната позиция.



Страничен планк с повдигане на краката

1. Поставете десния си лакът на земята. Изпънете двата крака навън, така че тялото ви да е в една права линия и да балансирате на външния ръб на десния си крак.
2. Сгънете двата крака, ако можете, и или подпрете горната си ръка на горната част на бедрото, или я изпънете във въздуха. Поддържайки гръбначния си стълб издължен и коремните мускули ангажирани, повдигнете левия си крак малко по-високо от горния хълбок. След това бавно го спуснете обратно към долния крак.



Разбъркайте тенджерата

1. Хванете дъска с лакти върху швейцарска топка.
2. Разбъркайте юмруците си по посока на часовниковата стрелка, след което се върнете обратно. Това е едно повторение.



Поздравителна дъска

1. Започнете в позиция на дъска. Дръжте сърцевината си стегната и глутеусите стиснати.
2. Доведете едната си ръка до челото в позиция за поздрав и задръжте за пет секунди.
3. Предотвратете усукване на бедрата и останете стегнати. Алтернативни страни.



SB Rollouts

1. Започнете във високо коленичила позиция с топка пред вас.
2. Стиснете ръцете една в друга и поставете върху топката.
3. Дръжте гърба дълъг и стегнат корема, натиснете ръцете си в топката и я разточете пред себе си, докато предмишниците са върху топката и тялото ви е под ъгъл от 45 градуса.
4. Използвайте предмишниците си, за да се дръпнете бавно назад и да се върнете в изходна позиция.



Висок коленичил KB Halo

1. Започнете в поза на високо коленичило, като поставите двете колена на земята малко по-широко от бедрата ви, долните ви крака остават успоредни, а глезените ви са плантарно огънати. Вашият таз остава в неутрално подредено положение с висок гръбнак, а рамото и бедрата ви остават изпънати.
2. Хванете гиря за дръжките и я обърнете с главата надолу. След това бавно започнете да движите гирята около главата си, като се уверите, че гирята се движи, а не главата ви.
3. Върнете се в изходна позиция и повторете в другата посока.

• • • • •
• • • • •
• • • • •
• • • • •

squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com

