

squeedlo

30-ДНЕВЕН

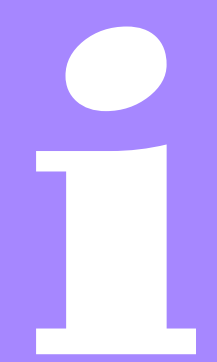
**ТЪНКИ БЕДРА
ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО**

Без оборудване



ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Работата върху бедрата ви укрепва краката ви и поддържа добра симетрия на тялото. Силата на краката значително подобрява представянето ви в различни упражнения. Що се отнася до цялостния баланс, силното бедро служи като солидна основа за извършване на мощни движения. 30-дневно предизвикателство за жени ще ви помогне да подобрите бутчето си, докато го варите. Ако искате да се изравните и да сте готови за промяна. Тази програма е за вас. Това предизвикателство включва пет прости упражнения, които можете да правите у дома, за да постигнете по-стройно бедро за 30 дни.



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

Ден 1

10 махове с крака, 12 странични
Напади, 10 клякания

Ден 2

10 странични повдигания на краката,
12 слоя Клякове. 10 Импулси от
вътрешната страна на бедрото

Ден 3

12 махове с крака, 12 странични
Повдигане на краката,
15 странични напади

Ден 4

15 странични напади, 15 пласта
Клякания, 12 пулса
за вътрешно бедро

Ден 5

ПОЧИВЕН ДЕН!

Ден 6

15 странични повдигания на краката,
15 слоя Клякове, 12 пулса от
вътрешната страна на бедрото

Ден 7

15 махове с крака, 15 странични
Напади, 20 клякания

Ден 8

20 странични удара, 20 пласта
Клякове, 15 пулса от
вътрешната страна на бедрото

Ден 9

15 махове с крака, 20 странични
Повдигане на краката,
20 странични напади

Ден 10

ПОЧИВЕН ДЕН!

Ден 11

20 махове с крака, 25 странични
Напади, 25 клякания

Ден 12

20 странични удара, 25 пласта
Клякове, 20 пулса от
вътрешната страна на бедрото

Ден 13

25 люлки с крака, 20 странични
Повдигане на краката,
25 странични напади

Ден 14

25 странични повдигания на краката,
30 слоя Клякове, 20 пулса от
вътрешната страна на бедрото

Ден 15

ПОЧИВЕН ДЕН!

Ден 16

25 странични повдигания на краката,
30 слоя Клякове, 25 пулса от
вътрешната страна на бедрото

Ден 17

25 махове с крака, 30 странични
Напади, 35 клякания

Ден 18

30 странични удара, 35 пласта
Клякове, 25 пулса от вътрешната
страна на бедрото

Ден 19

30 махове с крака, 30 странични
Повдигане на краката,
35 странични напади

Ден 20

ПОЧИВЕН ДЕН!

Ден 21

30 махове с крака, 35 странични
Напади, 40 Plie Squares

Ден 22

40 странични удара, 40 пласта
Клякове, 30 пулса от вътрешната
страна на бедрото

Ден 23

35 махове с крака, 35 странични
Повдигане на краката
40 странични напади

Ден 24

35 странични повдигания на
краката, 45 слоя Клякове, 35 пулса от
вътрешната страна на бедрото

Ден 25

ПОЧИВЕН ДЕН!

Ден 26

40 странични повдигания на
краката, 50 слоя Клякове, 35 пулса от
вътрешната страна на бедрото

Ден 27

35 махове с крака, 40
странични напади. 50
клякания

Ден 28

45 странични напади, 55 Plie
Клякове, 40 пулса от вътрешната
страна на бедрото

Ден 29

40 махове с крака, 45 странични
Повдигане на краката,
45 странични напади

Ден 30

50 странични удара, 55 пласта
Клякове, 45 пулса от
вътрешната страна на бедрото



Люлки с крака

1. Застанете със събрани крака и широко разперени ръце. Вдигни си десния крак изпънат настрани, докато оставате балансирани на левия крак.
2. Завъртете десния си крак пред левия, след това обратно настрани.
3. Повторете с левия крак.



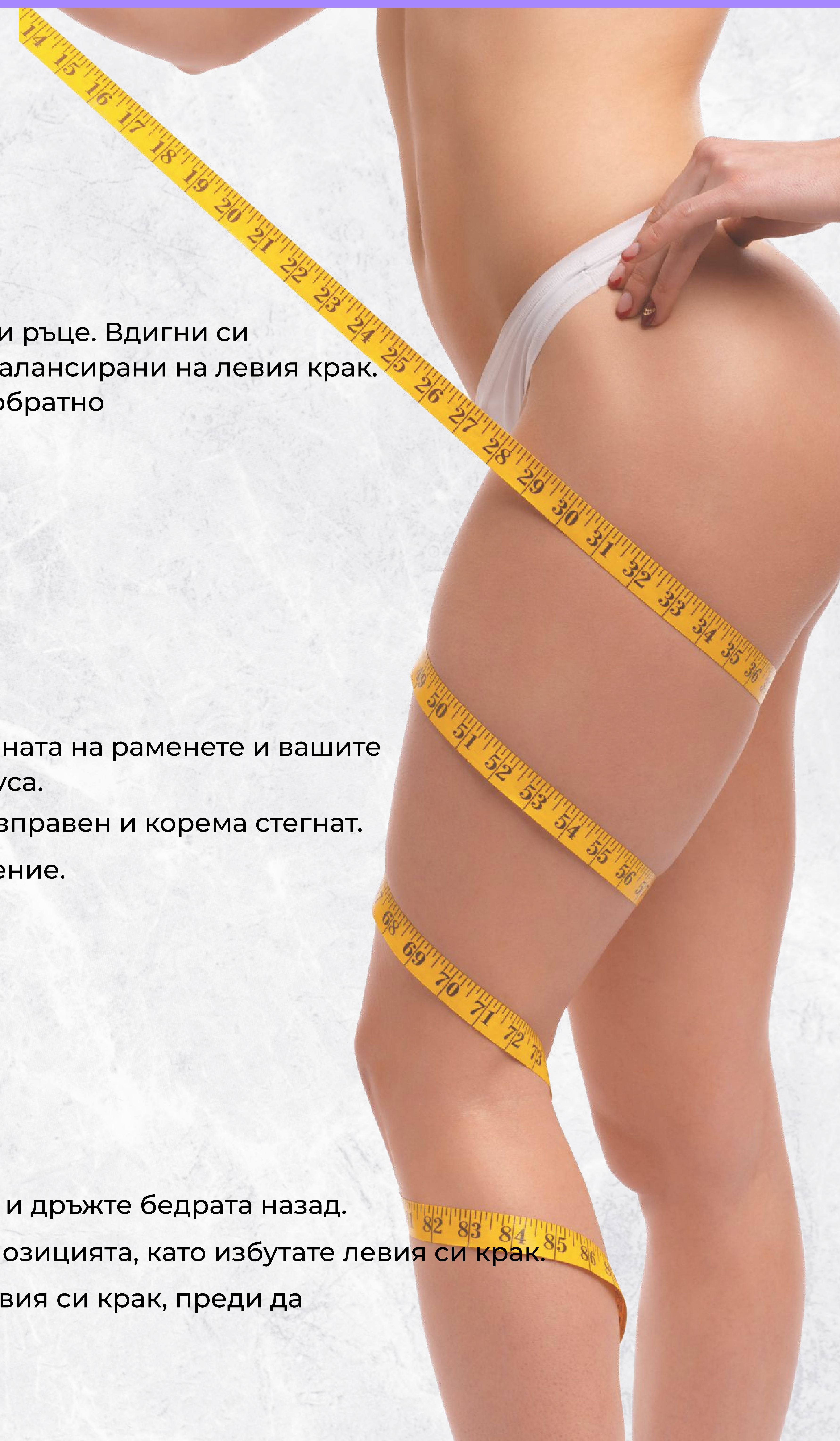
Пли клекове

1. Застанете с краката си малко по-широко от ширината на раменете и вашите пръстите на краката са свити под ъгъл от 45 градуса.
2. Спуснете тялото си надолу, като държите гърба изправен и корема стегнат.
3. Стиснете глутеусите и заемете изправено положение.



Странични напади

1. Направете широка крачка встрани с левия крак.
2. Докато стъпвате навън, огънете лявото си коляно и дръжте бедрата назад.
3. Върнете се в изходна позиция, като освободите позицията, като избутате левия си крак.
4. Извършете един набор от странични удари на левия си крак, преди да превключите на десния.





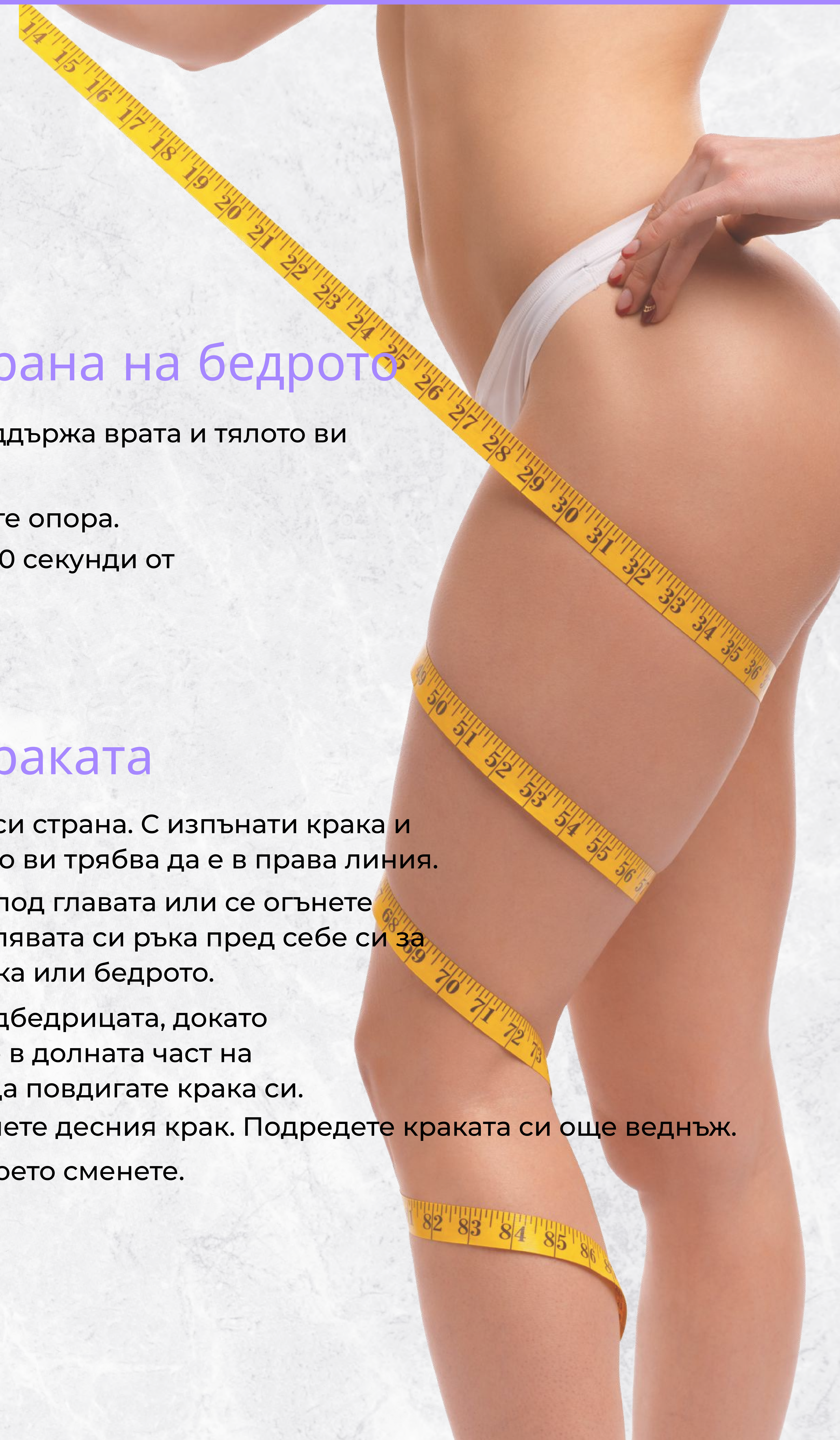
Импулси от вътрешната страна на бедрото

1. Започнете от ваша страна, като ръката ви поддържа врата и тялото ви по права линия.
2. Изнесете горния крак напред, за да осигурите опора.
3. Повдигнете подбедрицата и пулсирайте за 30 секунди от тазобедрената става.
4. Повторете от другата страна.



Странично повдигане на краката

1. Легнете на постелка или на пода от дясната си страна. С изпънати крака и краката са подредени един върху друг, тялото ви трябва да е в права линия.
2. За опора поставете ръката си права на пода под главата или се огънете лакътя си и облегнете главата си. Поставете лявата си ръка пред себе си за допълнителна опора или го подпрете на крака или бедрото.
3. Внимателно повдигнете левия си крак от подбедрицата, докато издишвате. Когато почувствате, че мускулите в долната част на гърба или косите мускули се огъват, спрете да повдигате крака си.
4. Вдишайте и върнете левия крак, за да срещнете десния крак. Подредете краката си още веднъж.
5. Повторете противоположната страна, след което сменете.





squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com

