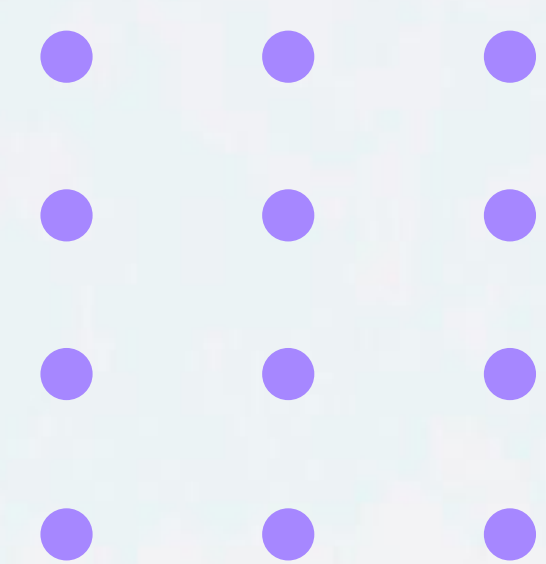


Без оборудване



7-ДЕН

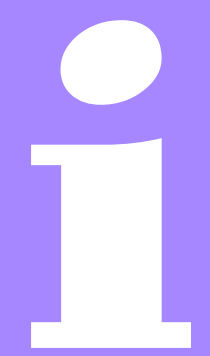
ТРЕНИРОВКА ЗА ПЕЧКИ



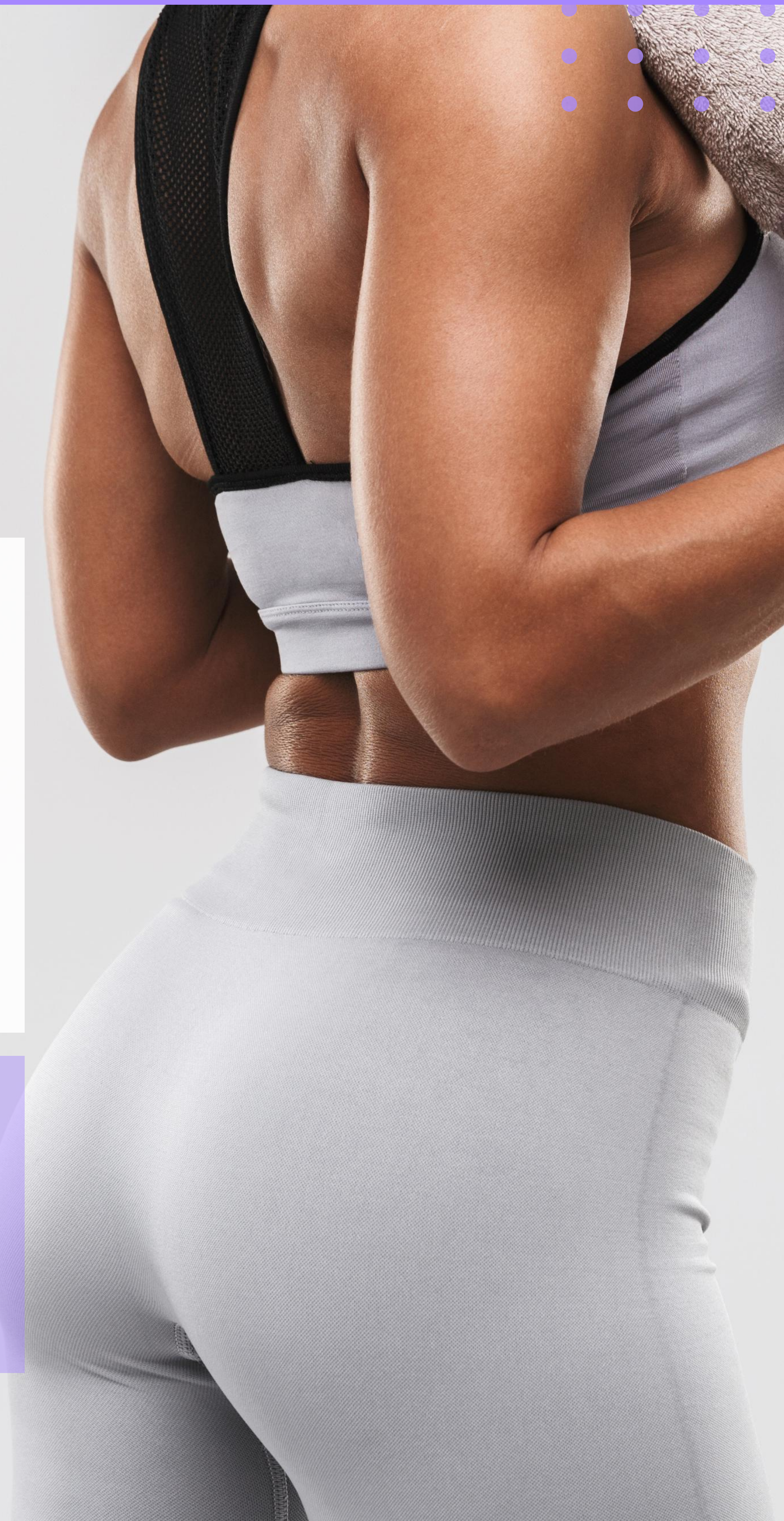
ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Времената на тънките фигури и кльощавите задни части отдавна са отминали. В днешно време всичко е около стегнати, кръгли дупета и оформени бедра. Въпреки че упражненията няма да трансформират напълно дупето ви, те могат да го направят по-стегнато и жизнено. Тъй като задните части са съставени от мускули, можете да ги тренирате както всеки друг мускул на тялото си. Ако предизвикате себе си и изпълнявате упражнения, насочени към глутеус максимус, можете да направите мускула по-силен и по-дефиниран.

Ако сте готови за най-доброто дупе, което някога сте имали, ви каним да се заемете с тази 7-дневна рутинна тренировка за повдигане на дупето.



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 магарешки ритника	10 скейтърски нападения	10 седалищни мостове	10 удара с крак	10 скока от клек
ДЕН 2	15 магарешки ритници	15 скейтърски нападения	15 седалищни мостове	15 удара с крак	15 скока от клек
ДЕН 3	20 магарешки ритника	20 скейтърски нападения	20 седалищни мостове	20 удара с крак	20 скока от клек
ДЕН 4	25 магарешки ритници	25 скейтърски нападения	25 седалищни мостове	25 удара с крак	25 скока от клек
ДЕН 5	30 магарешки ритника	30 скейтърски нападения	30 седалищни мостове	30 удара с крак	30 скока от клек
ДЕН 6	35 магарешки ритници	35 скейтърски нападения	35 Седалищни мостове	35 удара с крак	35 скока от клек
ДЕН 7	40 магарешки ритника	40 скейтърски нападения	40 седалищни мостове	40 удара с крак	40 скока от клек



Магарешки ритници

1. Слезте на четири крака и поставете ръцете си под раменете и коленете си под бедрата.
2. Ритнете назад с единия крак и стиснете глутеусите.
3. Свийте коляното, спуснете крака и повторете.
4. Сменете краката.



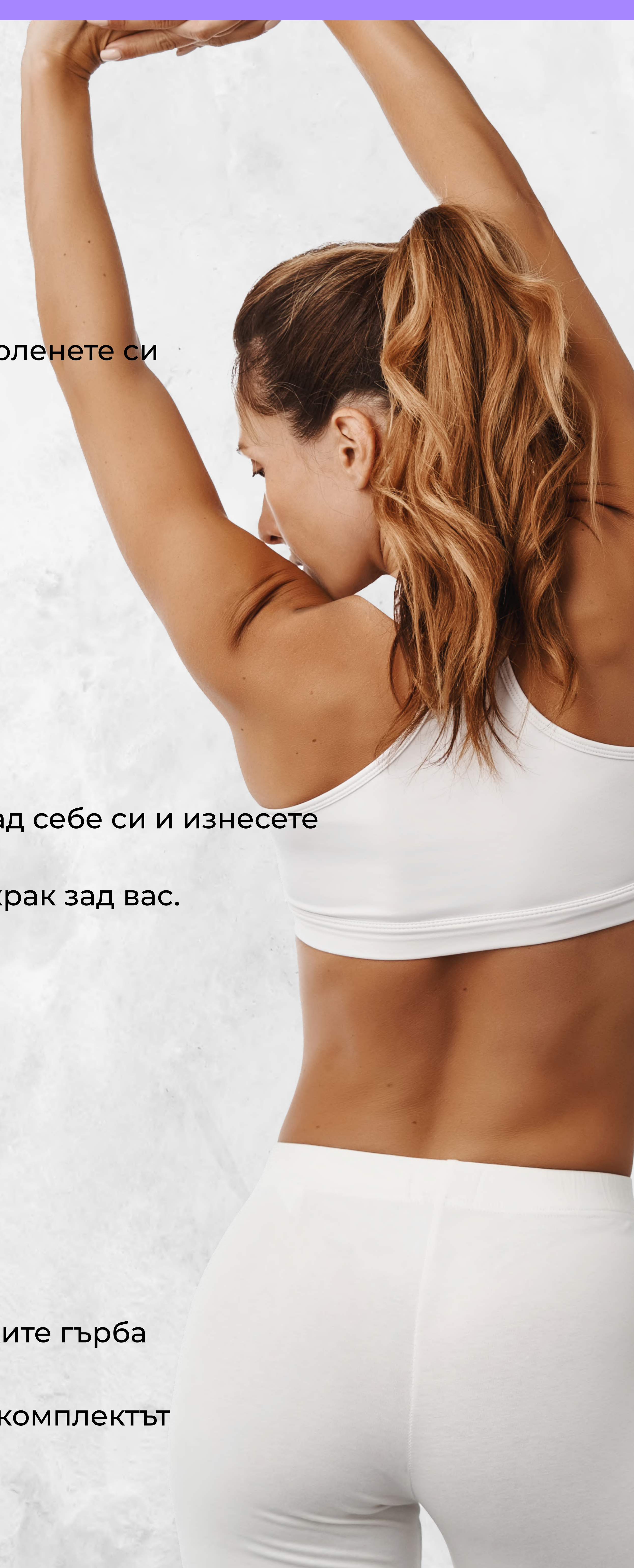
Напади на скейтър

1. Наведете се напред, скочете надясно, изнесете левия си крак зад себе си и изнесете лявата си ръка пред себе си.
2. Скочете наляво, носете дясната си ръка пред себе си и десния крак зад вас.
3. Повторете това движение отстрани до края, докато комплектът приключи.



Седалищни мостове

1. Легнете по гръб с ръце отстрани и свити колене.
2. Повдигнете бедрата си от постелката, като същевременно държите гърба изправен и направете пауза за 1 секунда.
3. Върнете се в изходна позиция и повторете движението, докато комплектът приключи.





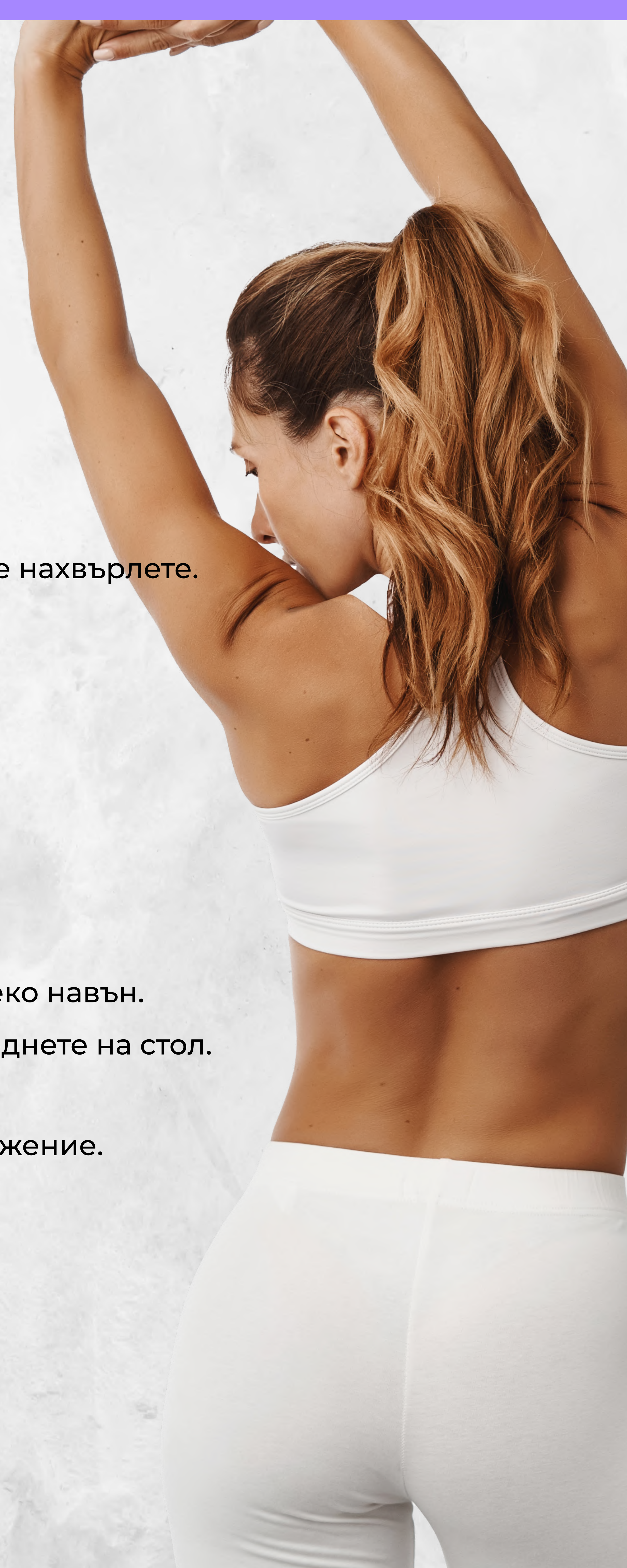
Нападни ритници

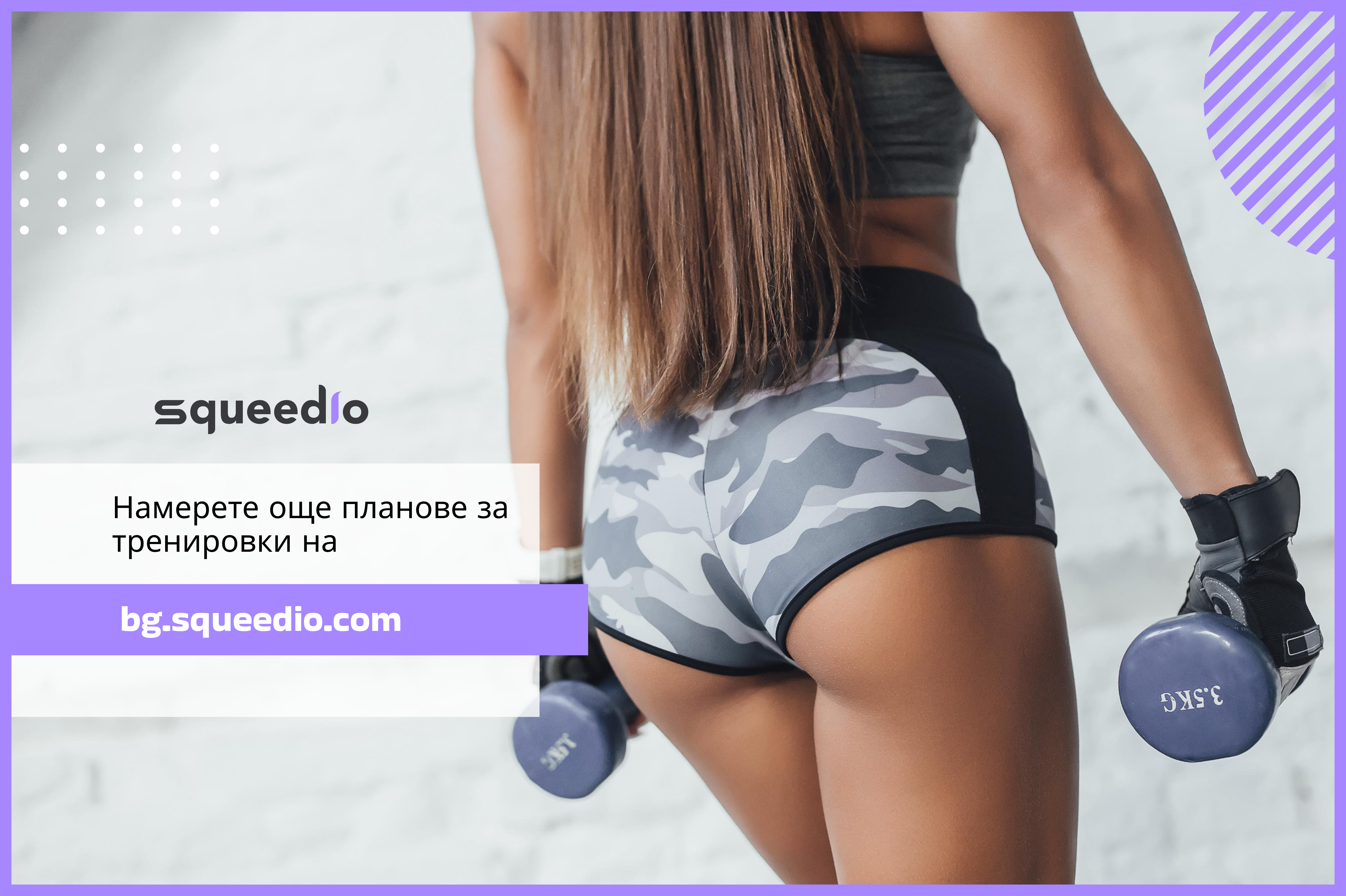
1. Започнете със събрани крака, отстъпете назад с десния крак и се нахвърлете.
2. Докато се качвате, ритайте десния си крак нагоре.
3. Върнете се в изходна позиция и повторете с левия крак.
4. Продължете да редувате краката, докато комплектът приключи.



Клек скокове

1. Застанете с крака на ширината на раменете и пръсти, сочещи леко навън.
2. Свийте коленете си, притискайки бедрата си назад, сякаш ще седнете на стол.
3. Натискайки през петите, скочете право нагоре.
4. Приземете се с леко свити колена и се върнете в клекнало положение.
5. Повторете, докато комплектът приключи.





squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com