

squeedlo

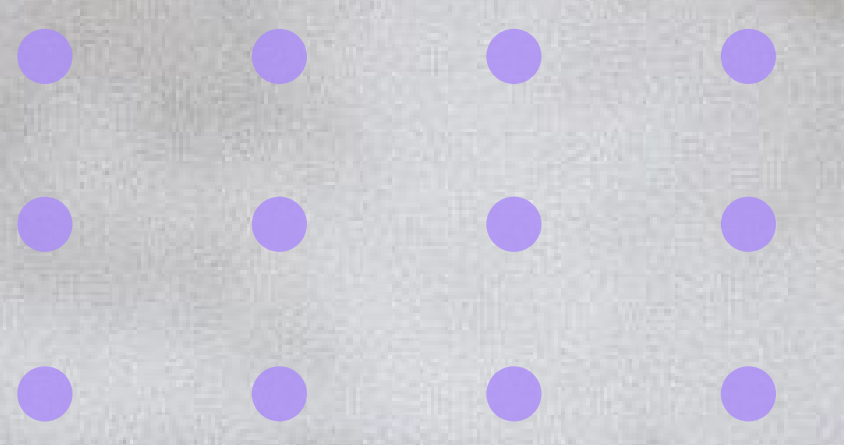


14-ДНЕВЕН

BIKINI BODY CHALLENGE

Без оборудване





ПЛАН ВЪВЕДЕНИЕ

Освен план за здравословна диета и начин на живот, извършването на допълнителни упражнения е чудесен начин за поддържане на перфектна форма и постигане на бикини тяло. Всяка жена иска да има бикини тяло. Е, постигането на мечтаното тяло не се появява за една нощ, така че ключът към постигането на перфектна фигура е да започнете ежедневната си рутинна тренировка и да предизвикате себе си. 14-дневното Bikini Body Challenge е най-добрият начин да започнете, ако искате да направите значителна трансформация към вашето идеално тяло.



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.



ПЛАН ЗА ТРЕНИРОВКА

1

20 коремни преси
10 Коси мускули
10 лицеви опори
10 заострени
повдигания на дупето
10 клякания
10 планински катерачи
00:30 Планк

2

25 коремни преси
25 Коси мускули
10 лицеви опори
15 заострени
повдигания на дупето
15 клякания
15 планински катерачи
00:30 Планк

3

30 коремни преси
30 Коси мускули
15 лицеви опори
20 заострени
повдигания на дупето
20 клякания
20 планински катерачи
00:40 Планк

4

35 коремни преси
35 Коси мускули
15 лицеви опори
25 заострени
повдигания на дупето
25 клякания
25 планински катерачи
00:40 Планк

5

40 коремни преси
40 Коси мускули
20 лицеви опори
30 заострени
повдигания на дупето
30 клякания
30 алпинисти
00:50 Планк

6

45 коремни преси
45 Коси мускули
20 лицеви опори
35 заострени
повдигания на дупето
35 клякания
35 Алпинисти
00:50 Планк

7

ПОЧИ
ВКА

8

20 коремни преси
10 Коси мускули
10 лицеви опори
10 заострени
повдигания на дупето
10 клякания
10 планински катерачи
00:30 Планк

9

55 коремни преси
55 Коси мускули
25 лицеви опори
45 заострени
повдигания на дупето
45 клякания
45 Алпинисти
01:30 Планк

10

60 коремни преси
60 Коси мускули
30 лицеви опори
50 заострени
повдигания на дупето
50 клякания
50 алпинисти
01:10 Дъска

11

65 коремни преси
65 Коси мускули
30 лицеви опори
55 заострени
повдигания на дупето
55 клякания
55 Алпинисти
01:10 Дъска

12

70 коремни преси
70 Коси мускули
35 лицеви опори
60 заострени
повдигания на дупето
60 клякания
60 алпинисти
01:20 Дъска

13

75 коремни преси
75 Коси мускули
35 лицеви опори
65 заострени
повдигания на дупето
65 клякания
65 Алпинисти
01:20 Дъска

14

80 коремни преси
80 Коси мускули
40 лицеви опори
70 заострени
повдигания на дупето
70 клякания
70 алпинисти
01:30 Планк



Хрускане

1. Облегнете се назад и легнете. Краката ви трябва да са поставени на земята на ширината на бедрата. Колени скръстете ръце на гърдите си. Вдишайте, докато стягате корема.
2. Издишайте и повдигнете горната част на тялото, докато поддържате отпуснати врата и главата.
3. След като си поемете въздух, възстановете позицията си.



Коси мускули

1. Застанете изправени с крака на ширината на раменете. Поставете дясната си ръка на бедрото и повдигнете лявата ръка.
2. Наклонете тялото си надясно, докато усетите разтягане в косите мускули.
3. Задръжте разтягането за 20 до 30 секунди и след това повторете от другата страна.



Лицеви опори

1. Застанете на четири крака и разтворете ръцете си малко по-широко от раменете.
2. Изпънете ръцете и краката си.
3. Намалете телесното си тегло, докато гърдите ви почти докоснат пода.
4. Направете пауза за момент, след това се избутайте обратно и повторете.



Заострени повдигания на дупето

1. Слезте на ръце и колене.
2. Повдигнете левия си крак, така че лявото бедро да е успоредно на земята, а пръстите на краката да сочат право нагоре.
3. След това повдигнете левия си крак възможно най-високо, така че да почувствате приятно стегнато разтягане на дупето.
4. Спуснете се обратно до изходна позиция. Това завършва едно повторение.



Клякове

1. Застанете изправени с крака на ширината на бедрата.
2. Стегнете коремните мускули.
3. Спуснете се, сякаш седите на невидим стол.
4. За да се изправите отново, изправете краката си.
4. Повторете движението.



Планински катерачи

1. Започнете, като държите тялото си изправено и ръцете ви малко по-широки от ширината на раменете.
2. Повдигнете едно коляно към стомаха си, след което бързо редувайте крака.
3. Продължете да редувате, докато комплектът приключи.



Plank

1. Заемете позиция за лицеви опори, но свийте ръцете си в лактите, така че предмишниците ви да поддържат тежестта ви.
2. Стегнете корема си, стиснете глутеусите и поддържайте изправено тяло от главата до петите.
3. Дръжте колкото можете.

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

squeedio

Намерете още планове за
тренировки на

bg.squeedio.com

