## ТРЕНИРОВКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (ДЕНЬ 1)

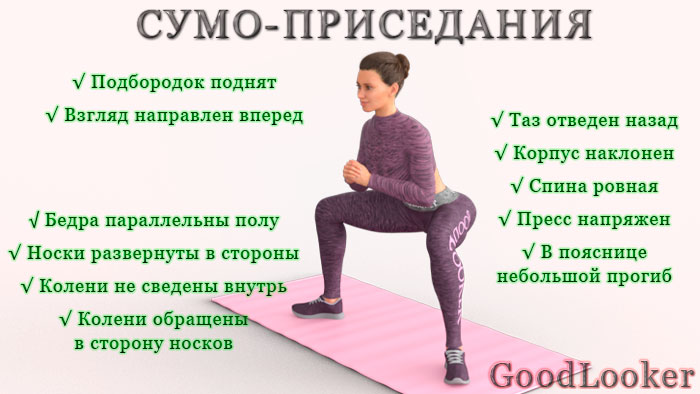
В домашних условиях тренировки для похудения дают отличный результат. Альтернатива тренажерному залу подразумевает многоповторную работу с собственным весом.

Предлагаем вам план тренировок для похудения в домашних условиях на 3 дня: без прыжков и без дополнительного оборудования. Занимаясь дома, вы похудеете, укрепите мышцы всего тела и поддержите тонус организма.

**1. СУМО-ПРИСЕДАНИЕ С ПУЛЬСАМИ НА 1-2-3-4**

Сумо-приседания с широкой расстановкой ног — базовое упражнение в тренировке для похудения дома. При выполнении следите за пятками — они неподвижно стоят на полу. Носки развернуты в сторону. Присед ведется с прямой осанкой и естественным поясничным прогибом. Таз отводится назад, взгляд направлен прямо. В нижней фазе сделайте небольшой пульс на счет «1-2-3-4», как пружина. Сумо-приседания равномерно нагружают мышцы ног, в особенности ягодицы. Новички могут выполнять упражнение без пульсов.

**Сколько выполнять: 10 повторений**



### 2. ОТЖИМАНИЯ ОТ КОЛЕН

[Отжимания](https://goodlooker.ru/vse-ob-otzhimaniyah.html) развивают силу мускулатуры грудного отдела и верхнего плечевого пояса. Укрепляют руки, мышцы кора, используются при восстановлении после травм. Отжимания от колен начинаются с позиции планки. Колени опущены на пол, лодыжки подняты, скрещены. Руки плотно упираются в пол чуть шире плеч. Сгибайте руки, почти касаясь грудью пола, а на выдохе возвращайтесь в стартовую фазу.

**Сколько выполнять: 8 повторений**



### 3. ВЫПАДЫ НАЗАД + КИК НОГОЙ

Тренировка на похудение для девушек не обходится без различных вариаций выпадов. Выпады назад с киком ногой – это акцентированное упражнение для проработки ягодиц, которое требует четкого выполнения. Сделайте выпад назад левой ногой, соблюдая прямые углы в коленных суставах. Левое колено перпендикулярно бедру. С нижней фазы оттолкнитесь правой ногой, а левой совершите мах вперед, максимальной выпрямляя ее. Выполните упражнение сначала на правую сторону, затем на левую.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую ногу**



### 4. ПЛОВЕЦ

Совершая тренировки в домашних условиях для похудения, не забывайте про спину. Лягте на гимнастический коврик вниз лицом, вдоль распрямляя ноги и руки. Лицо смотрит в пол. Синхронно поднимайте правую ногу и левую руку вверх с небольшими задержками в пиковой амплитуде. Почувствуйте работу мышц спины, поясницы, живота. Вернитесь в стартовую фазу, поменяйте стороны, повторите упражнение.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую сторону**



### 5. ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНА К ЖИВОТУ

Это незаменимое упражнение для укрепления мышц кора и повышения пульса, способствующему интенсивному жиросжиганию. Встаньте на пол, расставив ноги шире плеч. Упор на правую стопу, левая на носке. Руки над головой, скрещены в ладонях. Выдыхая, поднимайте левое колено к животу/низу груди. Корпус разворачивается, ладони опускаются на колено. По той же траектории верните стартовое положение. Поменяйте сторону после подхода.

**Сколько выполнять: 15 повторений на каждую ногу**



### 6. ПРИСЕДАНИЕ С МАХОМ НОГОЙ В СТОРОНУ

Одновременно базовое и изолирующее упражнение для дома на похудение отлично нагружает ягодицы и квадрицепсы. Встаньте, расставив носки по ширине плеч, и немного развернув их в стороны. Присед совершите до параллельного положения бедер к полу. Вставайте, одновременное перенося вес на правую ногу. В верхней точке сделайте мах левой ногой в сторону, после чего верните ее в начальное положение. Выполняйте махи попеременно на обе ноги.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую ногу**



### 7. НАКЛОНЫ В СТОРОНУ КОЛЕНО-ЛОКОТЬ

Это жиросжигающее упражнение активно избавляет от отложений в области боков и живота. Встаньте, выпрямив спину. Руки заведены за головой, носки расположены по уровню плеч. Выдыхая, сгибайте правую ногу в колене в бок до уровня груди. Одновременно наклоняйтесь, стараясь достать правым локтем поднятое колено. После повторения поменяйте стороны, соблюдая технику.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую сторону**



### 8. АЛЬПИНИСТ

Тренировка на похудение для девушек не обходится без акцентированной нагрузки пресса. Выполняя упражнение «альпинист», примите упор лежа на полностью вытянутых перед собой руках. Шея, спина и поясница образовывают прямую линию. Подтягивайте левое колено к низу груди, будто взбираетесь на гору. Сильнее напрягайте пресс. После возврата ноги обратно, меняйте сторону.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую ногу**



### 9. ПОДЪЕМЫ ТАЗА В ПОЗЕ СТОЛА

Упражнение на одновременное развитие поясничного отдела и пресса. Сев на гимнастический коврик, плотно обопритесь на ладони и стопы. Положите левую лодыжку на колено правой. Теперь поднимите таз так, чтобы правое бедро образовало прямую линию с туловищем. Вернитесь в нижнюю фазу, и повторяйте подъемы. После выполнения смените опорную ногу, сделайте подход на другую сторону.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую ногу**



### 10. ЛОДОЧКА С РАЗВЕДЕНИЕМ РУК

Сядьте на пол, ноги согните в коленях. Поднимите согнутые ноги вверх до параллели голеней с полом. Откиньте корпус немного назад так, чтобы между туловищем и ногами образовался прямой угол. Прямые руки вытянуты перед собой. Спина прямая, живот напряжен. Начните разводить руки максимально в стороны, удерживая изометрическое положение лодочки. Это отличное упражнение для плоского живота, которое сочетает в себе статическую и динамическую нагрузку для кора.

**Сколько выполнять: 15 повторений**



## ТРЕНИРОВКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (ДЕНЬ 2)

### 1. ПРИСЕДАНИЕ С ШАГОМ В СТОРОНУ

Встаньте прямо, ноги вместе, руки сложены у груди. Делая шаг в сторону, одновременно присядьте, опуская бедра до параллели с полом. Теперь вернитесь в стартовую фазу. Такой же шаг делайте в противоположную сторону, соблюдая технику. Следите за осанкой, руки перед собой согнуты в локтях. Колени не должны разводиться слишком сильно, чтобы избежать травм. Не торопитесь, акцентируя внимание на проработке бедер и ягодиц.

### 2. ПУЛЬСИРУЮЩИЙ ВЫПАД НА МЕСТЕ

Упражнение для тренировки дома на похудение акцентировано стимулирует работу квадрицепсов, задней поверхности бедра и ягодиц. Стоя прямо, сделайте выпад левой ногой назад, и зафиксируйтесь в нижней фазе. Руки стоят на поясе. Углы в коленях опорной и рабочих ног составляют 90 градусов. Левая нога в упоре на носке совершает пульсирующие движения. Мышцы находятся в максимальном напряжении на протяжении всего упражнения. Выполните упражнение заданное количество повторений или секунд. Вернитесь в начальную позицию и поменяйте ноги.

**Сколько выполнять: 20 повторений на каждую ногу**



### 3. ПЛАНКА С КАСАНИЕМ ПЛЕЧ

Примите положение планки на прямых руках. Тело прямое от макушки до пяток. Левую руку оторвите от пола и коснитесь противоположного плеча. Поставьте ее обратно и поменяйте руку, совершая идентичное движение. В работе задействовано все тело, но акцент ведется на стабилизаторы и [мышечный корсет](https://goodlooker.ru/muscle-core.html). Это статическое упражнение можно смело включать в тренировку на похудение для девушек, чтобы усложнить классическую вариацию планки.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую ногу**



### 4. НИЗКОУДАРНЫЕ БЕРПИ

Из упора лежа на прямых руках сделайте два шага ногами, чтобы носки встали на уровень ладоней. Теперь распрямитесь, одновременно поднимая руки над головой. Далее верните руки в предыдущее положение, совершая наклон. Ноги возвращаются назад двумя шагами в начальную фазу упора лежа. При выполнении напрягайте мышцы спины и пресса, чтобы упрочнить их и усилить жиросжигающий эффект.

**Сколько выполнять: 10 повторений**



### 5. МАХИ НОГОЙ С КАСАНИЕМ СТОПЫ

Распрямитесь, уверенно встав на ноги по ширине плеч. Руки в стороны, живот втянут и напряжен. Правая нога поднимается выше параллели, а корпус одновременно скручивается в ее сторону, чтобы коснуться левой рукой носка. После возврата в стартовое положение смените сторону. Это упражнение прорабатывает пресс, косые мышцы живота, и отлично разминает спину. Полезно для общего тонуса организма.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую ногу**



### 6. "СКЛАДНОЙ НОЖ"

Упражнение для акцентированной нагрузки прямой мышцы живота. Укрепляет околопозвоночные столбы и поясницу, делает ровнее осанку. Лягте на гимнастический коврик, распрямив вдоль прижатые друг к другу руки и ноги. Глубоко вдохните, после чего на выдохе сложитесь, как перочинный ножик. В пиковой точке пальцы рук тянутся к носкам. Задержка — 1-2 секунды, после чего вернитесь в начальную фазу.

**Сколько выполнять: 15 повторений**



### 7. СКРУЧИВАНИЕ В БОКОВОЙ ПЛАНКЕ

Лягте на бок, опираясь на левый локоть и левую ногу. Поднимите таз и зафиксируйтесь, держа правую руку вверху над макушкой. Поднимите правое колено к груди, одновременно касаясь его локтем правой руки. Вернитесь в начальное положение. После — поменяйте сторону. Такая тренировка на похудение дома акцентирует нагрузку в боковых мышцах пресса. укрепляет квадрицепс и стабилизаторы.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую сторону**



### 8. БЕГ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Встаньте на четвереньки, делая упор на носки, а не на колени. Поочередно поднимайте лодыжки так, будто шагаете или бежите. В спине соблюдайте прогиб, напрягите пресс, смотрите перед собой. Упражнение изолирует бицепс бедра, стимулируя его рост, увеличивая силу. В тренировке на похудение для девушек бег на четвереньках играет важную роль: с его помощью можно оформить эстетическую округлость ягодиц.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую ногу**



### 6. СКРУЧИВАНИЕ СТОЯ КОЛЕНО-ЛОКОТЬ

Примите исходную позицию: ноги на ширине плеч, живот втянут, ладони скрещены за головой. Согнутую в колене правую ногу на выдохе поднимите к животу, одновременно скручивая корпус. Задача — дотянуться левым локтем до колена, и вернуться в стартовое положение. Это простое, безопасное и эффективное упражнение для тренировки на похудение в домашних условиях. Сжигает жир с живота, укрепляет мышцы кора.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую сторону**



### 9. ПОДЪЕМЫ РУК В ПОЗЕ СТОЛА

Сядьте на гимнастический ковер. Приподнимите таз с упором на стопы и ладони. Теперь поднимайте корпус так, чтобы он оказался параллелен полу. Одновременно с этом вытяните правую руку вперед, задержитесь, и вернитесь обратно. Делайте повторы поочередно. Данное упражнение для тренировки на похудение в домашних условиях прорабатывает все мышцы спины, плечи, трицепс, ягодицы и бицепс бедра.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую сторону**



### 9. ПОДЪЕМЫ РУК В ПОЗЕ СТОЛА

Сядьте на гимнастический ковер. Приподнимите таз с упором на стопы и ладони. Теперь поднимайте корпус так, чтобы он оказался параллелен полу. Одновременно с этом вытяните правую руку вперед, задержитесь, и вернитесь обратно. Делайте повторы поочередно. Данное упражнение для тренировки на похудение в домашних условиях прорабатывает все мышцы спины, плечи, трицепс, ягодицы и бицепс бедра.

**Сколько выполнять: 10 повторений на каждую сторону**



**Для новичков:**

* На 20 минут: 30 секунд работы / 15 секунд отдых, 2 круга, между кругами 2 минуты отдыха
* На 30 минут: 30 секунд работы / 15 секунд отдых, 3 круга, между кругами 2 минуты отдыха