

## Идеальный животик за 1,5 месяца

9	3	8
10	3	8
11	3	10
12	3	10
13	3	10
14	3	10
15	3	12
16	3	12
17	3	12
18	3	12
19	3	14
20	3	14
21	3	14
22	3	14
23	3	16
24	3	16
25	3	16
26	3	16
27	3	18
28	3	18
29	3	18
30	3	18
31	3	20
32	3	20

2



3



4



5



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/idealnyj-zhivotik-za-1-5-mesyaca/>  
 Аэробика для живота "шесть" Вейдера - представляет собой набор упражнений, которые вызывают сжигание жира в области живота и укрепляют мышцы. "Шесть" - состоит из 6 занятий в одном сете. Упражнения выполняются друг за другом без перерыва между собой. Главный момент в исполнении упражнений, задерживаться при движении на 2-3 секунды, когда мышцы наиболее напряжены.

Для выполнения упражнений не понадобится дополнительного оборудования и инвентаря, поэтому вы можете легко заниматься дома.

Программа рассчитана на 6 недель и заниматься нужно каждый день. Те, кто дойдет до конца, убедятся, что программа действует!  
 Упражнения для пресса.

Один сет состоит из 6 упражнений.

Лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите верхнюю часть туловища, руки подняты

параллельно полу. И в то же время согните в колене под углом 90 градусов правую ногу, задержитесь на 2-3 секунды и вернитесь в исходное положение. Ладони должны касаться коленей. То же и с другой ногой.

Второе упражнение похоже на первое, только одновременно поднимаются и сгибаются в коленях две ноги.

Третье выполняется как 1 упражнение, но только руки лежат на шее.

Выполнять как во втором варианте, только руки лежат на шее.

Пятое упражнение похоже на 3: руки за головой, на шее, поднять грудь, ноги попеременно сгибая в колене, движутся по направлению к голове. Разница лишь в том, что задержку между поднятием ноги левой и правой в 2-3 секунды делать не нужно.

Исходное положение: лежа на спине, выдохните и поднимите грудь и руки по направлению к ногам и одновременно поднимите прямые ноги. Задержитесь и вернитесь в исходное положение.

План тренировки:

День 1: сет из 6 повторений каждого упражнения.

День 2 и 3: два сета из 6 повторений каждого упражнения.

День 4, 5 и 6: три сета - 6 повторений

День 7,8,9 и 10: три сета - 8 повторений

День 11,12,13 и 14: три сета - 10 повторений

День 15,16,17 и 18: три сета - 12 повторений

День 19,20,21 и 22: три сета - 14 повторений

День 23,24,25 и 26: три сета - 16 повторений

День 27,28,29 и 30: три сета - 18 повторений

День 31,32,33 и 34: три сета - 20 повторений

День 35,36,37 и 38: три сета - 22 повторений

День 39,40,41 и 42: три сета - 24 повторений