

## Комплекс упражнений на неделю



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kompleks-uprazhnenij-na-nedelyu/>

За 1 неделю тренировок без фанатизма (растянутое после родов пузо можно превратить в плоский живот, а дряблые ноги-в накаченные)

- нижний пресс 3 подхода по 10 раз
- верхний пресс 3 подхода по 10 раз
- приседания 3 подхода по 10 раз (один из них с весом-я приседаю с ребенком на шее-10 кг)
- стойка на лопатках 1 мин
- отжим из положения лежа 2 подхода по 15 раз
- выпады 2 подхода по 8 раз
- обруч 3-5 минут в день
- мостик (30 сек-1 мин)
- лежа на спине упражнение ножницы (1-1,5 мин)
- велосипед лежа на спине (голова должна быть на весу а не на полу)
- лежа на боку поднимать обе ноги одновременно (5-8 раз на каждом боку)
- упражнение кошка с качанием пресса (упор на логти)
- скакалка 50-70 прыжков

-бег на месте как можно выше поднимая ноги к животу

Все упражнения делаю утром, через 30 минут выпитого стакана воды с лимоном. Завтрак-через час после тренировки.

На ночь:

-нижний пресс 10 раз

-верхний пресс 10 раз

-расслабление спинных мышц на шаре с точками

Заниматься 6 дней 7ой выходной.

Живот ушел-формируются косые мышцы. Растяжек после родов нет. Область бедер и икр становится упруге, не происходит образование целлюлита. Грудь становится также более упругая.