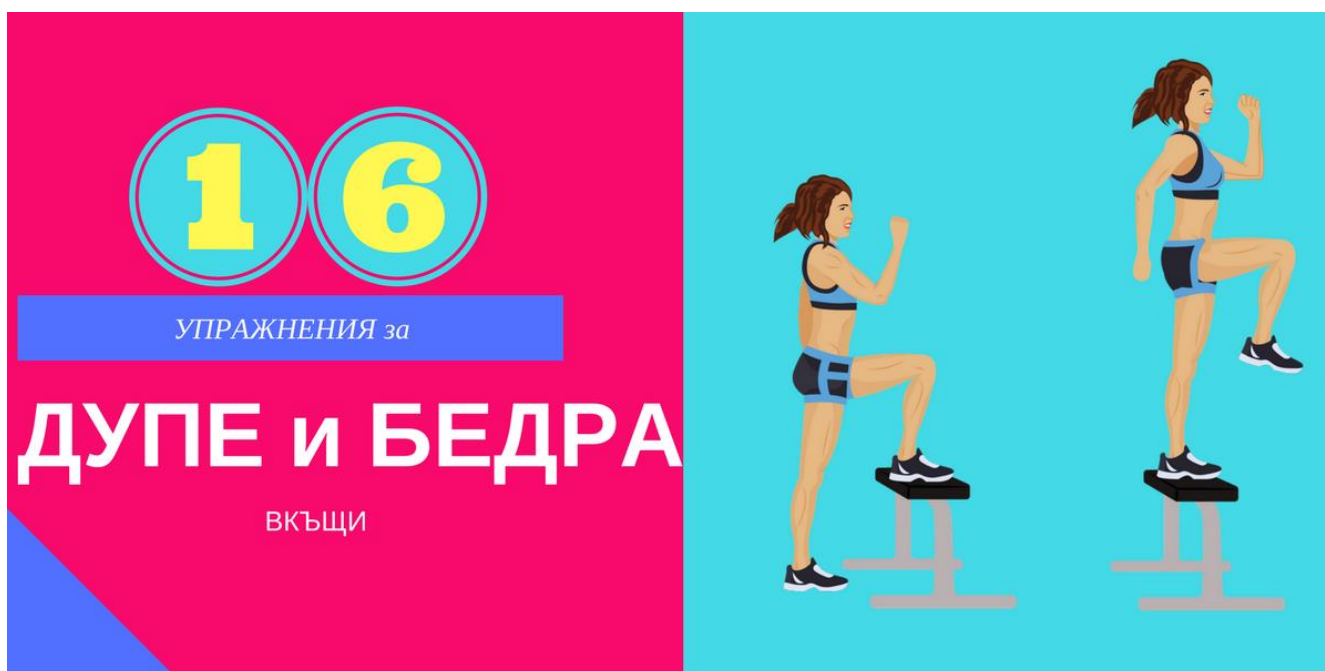




Здравейте!

Радвам се, че проявявате интерес към безплатните тренировки, които съм направил.

Представям ви 2 програми, които са базирани на упражненията в статията „[Top 16 Упражнения за Секси Дупе и Стегнати Бедра – Вкъщи \[+Видео\]](#)”



Ако имате въпроси по тренировките или по дадено упражнение може да ги зададете в [коментарите под статията](#), [във видеото](#) или на [стената ми във фейсбук](#) и с радост ще отговоря на всеки ваш въпрос.

Тренировка 1 е подходяща за напълно начинаещи и за хора без особен опит в изпълнението на упражнения. Перфектен старт ако искате да започнете да спортувате вкъщи, но не знаете как и откъде.

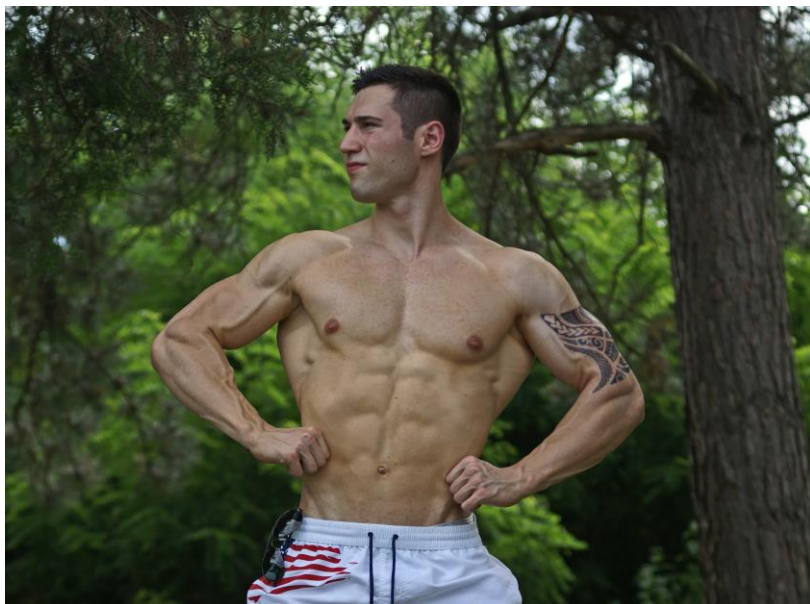
Тренировка 2 е насочена към средно напреднали фитнес ентусиасти и напреднали, които искат да разнообразят сегашните си тренировки.

След като направите дадена тренировка, ще се радвам, ако споделите отзив в [статията под текста тук](#) дали упражненията са ви харесали, имате ли някакви въпроси, забележки или предложения по тях.

Също така би било изключително ценно, ако намерите за полезни статията и безплатните тренировки да споделите линк към тях с приятели или в социалните си мрежи.

Успех с тренировките и очаквам вашите отзиви 😊

-Станимир Михов, stanimirmihov.com



Продължете надолу за безплатните тренировки



Тренировка 1: Начинаещи

Упражнение	Серии	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Мускулна група	Картинка
1. Клек със собствено тегло	3	12-15	30-45	Средно	Бедра и Дупе	
2. Сумо клек	3	12-15	30-45	Средно	Бедра и Дупе	
3. Глутеус мост	3	8-12	30-45	Средно	Дупе	
4. Ритник назад	3	7-10 на крак	30	Бавно	Дупе	
5. Бедрено сгъване	3	12-15 на крак	30	Бавно	Задно бедро	
6. Лег екстензия	3	8-12	30-45	Средно	Предно бедро	
7. Повдигане на пръсти от седнало положение	2	12-15	30	Средно	Прасци	

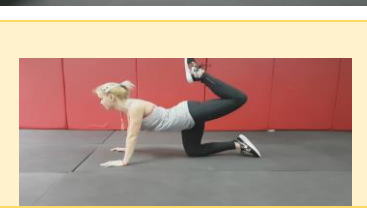
- Ако не можете да изпълнявате клек със собствено тегло във [ВИДЕОТО](#) е показан и по-лесен вариант (първо упражнение по ред).
- Ако не се натоварвате със зададените брой повторения и почивки, може да ги регулирате по собствено усмотрение.

- За правилното изпълнение на упражненията разгледайте видеото в статията и текста под самото видео.

Продължете надолу за „Тренировка 2“



Тренировка 2: Средно напреднали и Напреднали

Упражнение	Серии	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Мускулна група	Картинка
1. Клек с изнасяне на крак встрани > Супер серия	3	15-18	-	Бавно	Бедра и Дупе	
2. Сумо клек < Супер серия	3	15-18	45-60	Средно	Бедра и Дупе	
3. Качване на повърхност (Step Up)	3	12-15	45	Средно	Предно бедро и Дупе	
4. Български клек	3	10-12	45	Бавно	Предно бедро и Дупе	
5. Напади	3	12-15	45	Средно	Бедра и дупе	
6. Глутеус мост с повдигнати крака	3	15-18	30-45	Средно	Дупе	
7. Магарешки ритник нагоре > супер серия	3	10-12 на крак	-	Средно	Дупе	
8. Магарешки ритник назад < супер серия	3	10-12 на крак	45-60	Средно	Дупе	
9. Повдигане на пръсти от изправено положение	3	15-20	30	Средно	Прасци	

- Упражнения 1 и 2, както и 7 и 8 са в супер серия. След като изпълните второто упражнение почивате зададените секунди и повтаряте упоменатия брой серии.
- Ако не се натоварвате със зададените брой повторения и почивки, може да ги регулирате по собствено усмотрение.
- За правилното изпълнение на упражненията разгледайте видеото в статията и текста под самото видео.

При желание разгледайте друга подобна статия с подробни разяснения и безплатни тренировъчни програми, но за корем:

[„Топ 15 Упражнения за корем в домашни условия | За начинаещи и средно напреднали.“](#)



ТОП 15 УПРАЖНЕНИЯ ЗА КОРЕМ

- ✓ Без екипировка, в домашни условия
- ✓ Подходящи за начинаещи и средно напреднали
- ✓ С подробни описания и картинки

FREE: Вземете **3** напълно безплатни програми за корем - за начинаещи, средно напреднали и комплекс за изгаряне на мазнини.

 **НАУЧИ ПОВЕЧЕ ТУК**

Ако имате въпроси по тренировките или по дадено упражнение може да ги зададете в [коментарите под статията](#), [във видеото](#) или на [стената ми във фейсбук](#) и с радост ще отговоря на всеки ваш въпрос.

Също така би било изключително ценно, ако намерите за полезни статията и безплатните тренировки да споделите линк към тях с

приятели или в социалните си мрежи.

Поздрави,
Станимир Михов

