



Здравейте!

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

Представям ви 3 различни програми, които са базирани на упражненията в статията „[Топ 15 упражнения за корем в домашни условия](#)“.

Тренировка 1 е подходяща за напълно начинаещи и за хора без особен опит в изпълнението на тренировки за корем, които искат да опитат или да започнат да спортуват вкъщи.

Тренировка 2 е насочена към средно напреднали и напреднали фитнес ентусиасти като са избрани по-сложни упражнения, които ще натоварят абсолютно всяка част на коремната мускулатура и то по няколко различни начина. В тренировката има една супер серия (2 упражнения, които се изпълняват без почивка и тя е между упражнение 3 и 4).

Тренировка 3 – „Кардио комплекс“ е кръг от упражнения, които се изпълняват без почивка. Целта е да се натоварят мускулите на корема, но в същото време да се постигне и фет бърнинг ефект (горене на мазнини) чрез поддържане на висок пулс в по-продължителен период от време.

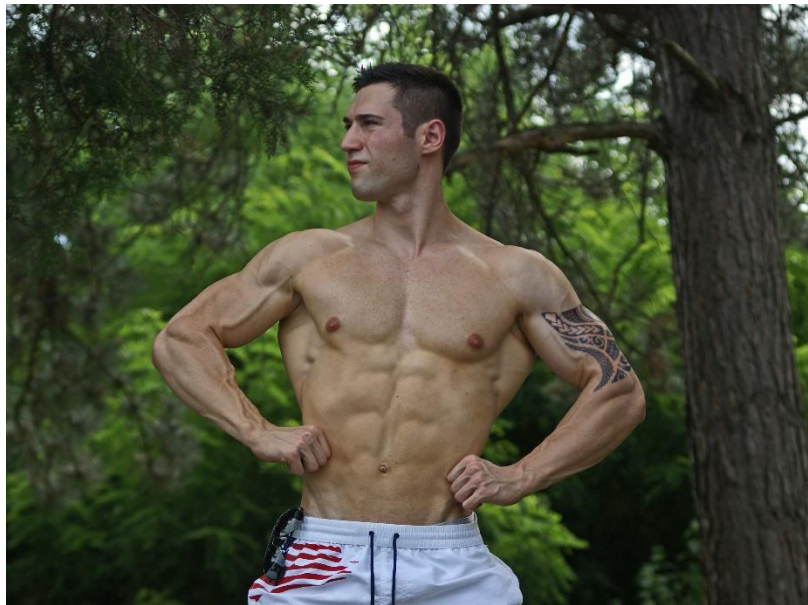
Ако имате въпроси по тренировките или по дадено упражнение може да ги зададете в [коментарите под статията](#) или на [стената ми във фейсбук](#) и с радост ще отговоря на всеки ваш въпрос.

След като направите дадена тренировка, ще се радвам, ако споделите отзив 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	Картинка
1.Планински катерач	3	15-45 сек	45-60	Средно	
2. Ритници за корем	3	10-30 на крак	45-60	Средно	
3.Планк	3	10-45 сек	45-60	-	
4.Странично докосване	2	10-20	30	-	
5. Супермен	2	3-10	45-60	-	

Продължете надолу



Тренировка 2: Средно напреднали и напреднали

Упражнение	Сери	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Картинка
1. Повдигане на крака от легнало положение	3	14-20	45-60	Бавно	 Вдигане на краката от легнало положение
2. V-образни коремни преси	3	10-15	45-60	Бавно	 V-образни коремни преси
3. Въздушно колело > <i>Суперсерия</i>	4	20-30 на крак	-	Средно	 Въздушно колело
4. Планински катерач < <i>Суперсерия</i>	4	20-30 на крак	45-60	Бързо	 Планински катерач
5. Паяк	3	10-15 на крак	45-60	Бавно	 Планк
6. Нагоре, нагоре, надолу, надолу	4	10-20 на ръка	45-60	Бързо	 Нагоре, нагоре, надолу, надолу

Продължете надолу



Тренировка 3: Кардио комплекс

Всички упражнения се изпълняват без почивка.

След завършване на един кръг се почива 45-90 секунди и се повтаря между 3 и 5 пъти според личните възможности.

Всяко упражнение се изпълнява брой секунди, а не повторения.

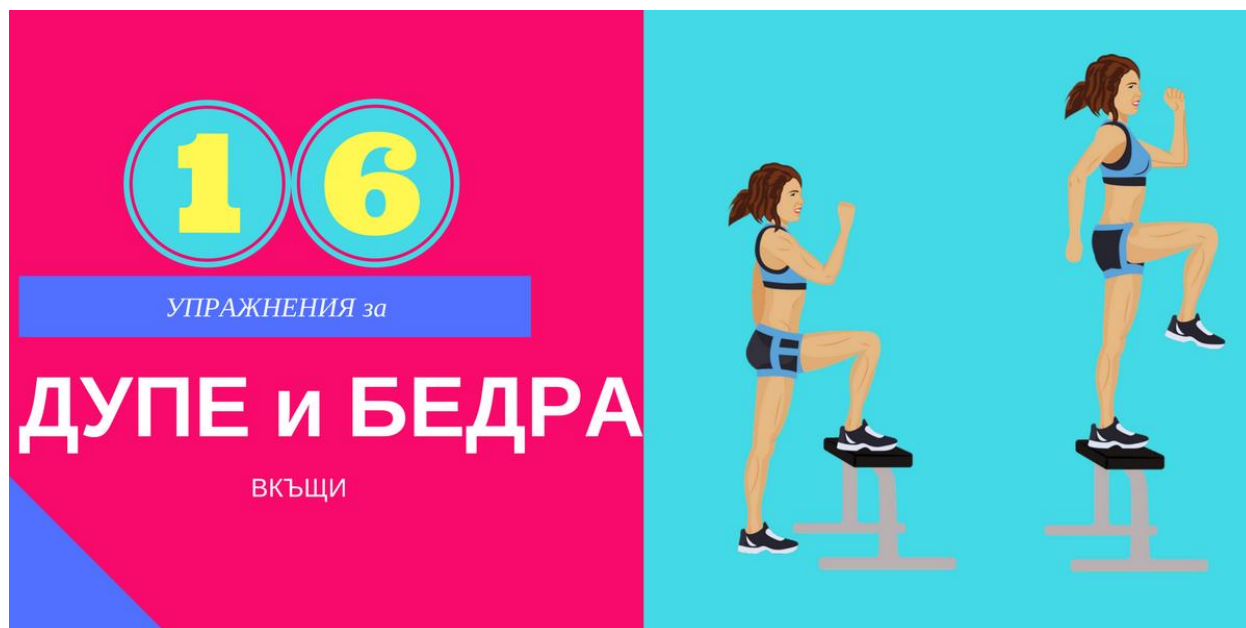
Може да промените натоварването като усилите или забавите темпото или изпълнявате упражненията за по-голям или по-малък период от време.

Упражнение	Сери	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Картинка
1. V-образни коремни преси		12-20 сек		Бавно	 V-образни коремни преси
2. Въздушно колело		20-30 сек		Средно	 Въздушно колело
3. Ритници за корем		30-45 сек		Средно	 Ритници за корем
4. Планински катерач		30-45 сек		Бързо	 Ритници за корем
5. Паяк		15-30 сек		Бавно	 Паяк

6. Нагоре, нагоре, надолу, надолу		30-60 сек		Бързо	
--	--	-----------	--	-------	---

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

[„Топ 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](#) 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

