



Здравейте! Радвам се, че проявявате интерес към безплатните тренировки, които съм подготвил.

Представям ви 2 тренировъчни програми, които са базирани на упражненията в статията [“20 Най-Ефективни Упражнения за Отслабване”](#)

Важно: Тренировките са за домашни условия.

Ако искате да спортувате във фитнес, разгледайте и изтеглете програмата за фитнес зала от тук: [Безплатна Фитнес Програма за първия месец в залата – Начинаещи](#)

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

Тренировка 2 е насочена към средно напреднали фитнес ентусиасти, като са избрани по-трудни упражнения, които ще натоварят абсолютно всяка част на тялото ви.

След като приключите с дадена тренировка ще се радвам, ако споделите коментар [във видеото](#), дали упражненията са ви харесали, имате ли въпроси, забележки или предложения.

[Линк към видеото \(YouTube\).](#)

Също така ще е изключително полезно, в случай, че намирате за полезни тренировките, да споделите линк с приятели, роднини или в социалните си мрежи – така помагате изключително много да се създават повече подобни материали.

[Линк за споделяне \(Сайт\).](#)

Благодаря за отделеното време и успех с тренировките. Очаквам вашите

въпроси и коментари :)

Към всяко упражнение има видео, което може да бъде разгледано като се натисне на съответното име или картинка.

Тренировка 1: Начинаещи

Упражнение	Сerii	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Картинка
1. <u>Клек на повърхност</u>	3	12-15	30-60	Средно	
2. <u>Изкачване на повърхност</u>	3	10-12 на крак	45-60	Средно	
3. <u>Лицева опора от колене</u>	2 или 3	10-12	45-60	Бавно	
4. <u>Планинск и катерач</u>	2	За 30 секунди	30	Средно или бързо	
5. <u>Планк от колене</u>	3	За 30 секунди	30	-	
6. <u>Кардио активност</u>	1	В продължение на 15-20 мин.	-	Ниско-средно	

Упражнение 1: В случай, че показаният вариант е лесен, то може да изпълните клек до 90 градуса и/или клек с добавена тежест - например с гирички.

Упражнение 2: Може да регулирате трудността на упражнението като се

изкачвате на по-висока или на по-ниска повърхност, както и като добавите допълнителна тежест.

Упражнение 3: Трудността може да се регулира като поставите ръце или крака на по-висока или на по-ниска повърхност.

Разгледайте повече на: [14 Упражнения за Гърди със собствена тежест \(подредени по трудност\)](#)

Упражнение 6: Показаната кардио активност е ходене на пътека, но в домашни условия може да бъде изпълнено изкачване на стълби, скачане на въображаемо или на истинско въже, бърза разходка или любим спорт.

Важно: Ако нямате опит с упражненията от тренировъчната програма е силно препоръчително да изгледате няколко пъти видеото и подробните насоки в него, за да сте сигурни, че ще изпълните предложенията безопасно и ефективно. [Към видеото.](#)

Темпо при изпълнение на упражненията:

- Бавно темпо: 3-4 секунди надолу, 2-3 секунди нагоре;
- Средно темпо: 2-3 секунди надолу, 1-2 секунди нагоре - **експлозивно** (използва се най-често);
- Бързо темпо: 1-2 секунди надолу, колкото се може по-бързо нагоре.

**→ Продължете
надолу**

Тренировка 2: Средно напреднали

Упражнение	Серии	Повторения	Почивка (сек)	Темпо	Картинка
1. <u>Клек</u>	4	20, 15, 15, макс*	45-60	Средно	
2. <u>Изкачване на повърхност</u>	3	15, 15, 15 на крак	30-45	Средно	
3. <u>Лицева опора</u>	3	Според лични възможности	-	Бавно	
4. <u>Кофички</u>	4	Според лични възможности	45-60	Средно	
5. <u>Паяк</u>	3	Според лични възможности	45-60	Средно	
6. <u>Набирания или набирания с тренировъчна лента</u>	4	15, 15, 12, макс*	60	Средно	
7. <u>Кардио активност</u>	1	В продължение на 25-30 мин.	-	Ниско-средно	

*Макс – максимални усилия / серия до отказ

➔ Продължете надолу



След като приключите с избрана тренировка, отделете секунда да споделите мнение в коментарите [към видеото тук \(линк\)](#).

[Към видеото](#)



Instagram

Ако се интересувате от допълнителна информация свързана с тренировки и упражнения, хранене, хранителни добавки, фитнес програми и хранителни режими, последвайте ме в Инстаграм, където споделям подобен тип информация.

[Към Инстаграм профила ми](#)

С уважение,
Станимир Михов

Други подобни материали, които задължително да разгледате:

[Топ 16 Упражнения за Стегнато Дупе и Секси Бедра – Вкъщи \[+Видео\]](#)

[Топ 15 Упражнения за Стегнат и Плосък Корем в Домашни условия](#)

[Интензивна 10-Минутна Тренировка за Цяло Тяло – Домашни Условия](#)