**Кръгова тренировка със собствено тегло**

**Съдържание:**

Загрявка

20-минутна кръгова тренировка със собствено тегло

1. T-образна (войнишка) лицева опора

2. Планински катерач (Mountain Climber)

3. Обратни напади

4. Клекове със собствено тегло

.

**Забележка:** За тренировката няма да са ти необходими НИКАКВИ уреди или помощни средства – без гири, тренировъчни **Загрявка**

На първо място загрей тялото добре. Никога не забравяй загрявката – иначе си просиш травми и контузии! Тя е важен компонент от тренировката, защото стимулира кръвообращението, вработва мускулите и плавно повишава сърдечната честота.

Добри варианти за загрявка в домашни условия са:

 Тичане на място

Скачане на въже

Каране на велоергометър

Тичане нагоре и надолу по стълби

Не забравяй, че целта е просто да раздвижиш ставите и да забързаш пулса си. Не се изтощавай, преди дори да си започнал тренировката.

**20-минутна кръгова тренировка със собствено тегло**

В зависимост от нивото ти, за всяко упражнение спазвай следните времена:

* **Начинаещи:** 30 секунди активност, 30 секунди почивка
* **Средно напреднали:** 40 секунди активност, 20 секунди почивка
* **Напреднали:** 45 секунди активност, 15 секунди почивка

Направи колкото можеш повече повторения в рамките на посоченото време – без това да е за сметка на правилната техника на изпълнение. Направи общо 4 кръга. Всеки кръг се състои от следните упражнения:

1. **T-образна (войнишка) лицева опора**



Това упражнение е "разчупена" версия на класическите лицеви опори. При него се натоварва почти цялото тяло – главно гръдните мускули и в по-малка степен раменете, ръцете и коремните мускули. Ето и видео с правилното изпълнение:

1. **Планински катерач (Mountain Climber)**

****

"Планинският катерач" е едно от любимите ми упражнения – дава сила, подобрява равновесието, бързината и координацията и натоварва едновременно мускулите на корема, долната част на гърба (т. нар. "ядро"), раменете и краката. Правилното изпълнение на упражнението ще видиш във видеото:

1. **Обратни напади**



Това упражнение подсилва мускулите от долната половина на тялото. Подходящо е за начинаещи и хора с проблемни стави, защото са по-лесни за изпълнение в сравнение с обикновените напади напред. При обратните напади натоварваме предното и задното бедро, аддукторите и глутеусите (седалищните мускули). Преди да преминеш към упражнението, изгледай видеото:

1. **Клекове със собствено тегло**



Преди да започнеш клековете с тежести, трябва да усвоиш техниката на изпълнение до съвършенство. Тук идва ролята на клековете със собствено тегло – те ще са първият урок, който трябва да научиш.

Първоначално постави ръцете на тила си. Разположи ходилата на малко по-голяма ширина от тази на раменете. Изправи гърба в неутрална позиция. Започни движението, като придвижваш бедрата назад и сгъваш постепенно колената. Дръж гърдите и раменете изправени. Главата трябва да е в неутрална позиция, а погледът – фиксиран право напред. Спускай, докато бедрата застанат успоредно на пода. Върни в изходна позиция. Ето и видеото:

При всяко едно от упражненията преброй повторенията си. Целта е да направиш колкото можеш повече повторения – с перфектна техника, разбира се. Събери общия брой на всички упражнения от четирите кръга.