**Скачено с сайта**

[**https://pumpmuscles.ru**](https://pumpmuscles.ru)

**Домашняя программа тренировок на похудение и тонус мышц**

Тренировки в домашних условиях на сжигание жира и тонус мышц, прежде всего, необходимы всем девушкам, которые страдают избыточной массой тела.

Тренинг на похудение – это **кардиотренинг**, то есть, тренировка сердечнососудистой системы. Именно поэтому, мы будем делать  комплекс, состоящий из упражнений на  аэробную и силовую выносливость, по методу круговой тренировки, с интервалом отдыхаем между сериями в **30-45 секунд**.

Закончив одно упражнение, переходите к другому. Именно такое совмещение, разных типов тренинга, дает не только мощный жиросжигающий эффект, но и хороший **тонус** мышц.

Тренинг на рост (тонус) мышц – это выполнения силовых упражнений (из тренажерного зала),  при выполнении которых используется штанга, гантели или тренажеры специальные.

Кому интересно, можете почитать подробно, о силовых тренировках (в чем их плюсы и минусы), перейдя по этой [ссылки](https://pumpmuscles.ru/trenirovka/effektivnaya-silovaya-trenirovka-po-bodibildingu.html).

В силу громоздкости силовых тренажеров, то есть, далеко не каждый человек может позволить себе купить и поставить их у себя в комнате, мы не будем включать их в программу тренировок.

**Понедельник**

* Приседания со штангой на плечах, с пустым грифом (широкая постановка ног) – 20 повторений
* Отжимания от пола – 20 раз
* Ягодичный мостик – 20 раз
* [Подтягивания на перекладине](https://pumpmuscles.ru/uprajneniya-v-trenajernom-zale/podtyagivaniya-na-perekladine.html) – 10 раз (можно при помощи партнера)
* Подъем прямых ног на боку – 15 раз на каждую сторону
* Выпрыгивания вверх с медболом за головой (вес мяча 5-10 кг) – 20 раз
* Скручивания на пресс – 30 раз

**Среда**

* Прыжки на скакалке – 30 секунд
* Жим гантелей, лежа на горизонтальной скамье – 20 повторений
* Восхождение на платформу, с гантелями в руках  (5-10 кг) – 20 раз
* Планка – 45 секунд
* Становая тяга на прямых ногах (мертвая) – 20 повторений
* Упражнение велосипед – 45 секунд
* Выпады со штангой на плечах – по 12 повторений на каждую ногу
* Упражнение супермен – выполняете в течение 45 секунд (задержите  в поднятом положении рук и ноги на 2-3 секунды, опустите их и снова поднимите)

**Пятница**

* Становая тяга (широкая постановка ног, сумо) – 20 повторений
* Упор-присев, упор-лежа – 20 раз
* Подъем туловища на брюшной пресс – 30 повторений
* Жим гантелей сидя – 15 повторений
* Вышагивания на платформу с гантелями в руках – по 12 повторений на каждую ногу
* Подъем ног на четвереньках – по 15 повторений на каждую ногу
* Разведения гантелей лежа на скамье – 15 повторений
* Выпады со штангой на плечах – по 12 повторений на каждую ногу
* Прыжки на скакалке – в течение 1 минуты

Как уже говорилось выше, отдых между упражнениями (станциями) должен составлять не более 30-45 секунд, а отдых между сериями (один большой круг, состоящий из 7-8 упражнений), не более **4-5 минут**.

Таким образом, в каждый тренировочный день выполняете **3-4 круга**, на пульсе не выше **140 ударов** в минуту.

Также, хотим отметить, что данный тренировочный комплекс **универсален**, вы можете, попробовать выполнять его по времени, то есть ориентируетесь не на фиксированное количество повторений, а не четко заданную **цифру**, например, выполняете каждое упражнение по **30 секунд** (за это время, вам необходимо сделать как можно больше число **повторений**) и отдыхайте также **30 секунд**.

*Источник:* [*https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-stat-fitonjashkoj-programma-trenirovok-i-uprazhnenija*](https://pumpmuscles.ru/fitness/kak-stat-fitonjashkoj-programma-trenirovok-i-uprazhnenija)

