# ТРЕНИРОВКА ДОМА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Регулярные спортивные нагрузки необходимы, даже если у вас нет лишнего веса. Во-первых, это укрепление мышц и развитие мышечной выносливости, что поможет вам без труда выдерживать любую физическую активность в обычной жизни. Во-вторых, это развитие сердечно-сосудистой системы и тренировка сердечной мышцы, что снижает риск развития многих заболеваний, в том числе инфарктов и инсультов.

В-третьих, тренировки способствуют выработки гормонов счастья (эндорфинов), благодаря которым уменьшается риск развития депрессий и подавленного состояния. В-четвертых, регулярные спортивные нагрузки стимулируют человека вести здоровый образ жизни без вредных привычек.

В домашних условиях можно организовать вполне эффективные тренировки для похудения, причем для этого вам не понадобится особенный инвентарь и даже какой-либо опыт в фитнесе. Если выбрать доступную программу упражнений и заниматься регулярно, то вы сможете достигнуть результатов, даже если никогда не тренировались раньше. Мы предлагаем вам готовый план круговой домашней тренировки для начинающих, с помощью которой вы избавитесь от лишнего веса и улучшите качество тела.

Преимущества данной тренировки дома для начинающих:

* тренировка поможет вам похудеть и подтянуть тело
* занятие подходит новичкам и тем, кто долго не тренировался
* с этой программы можно начать тренироваться дома
* программа включает в себя упражнения для всех основных групп мышц
* они помогут вам укрепить мышцы и избавиться от проблемных зон
* большинство предлагаемых упражнений – низкоударные
* вам понадобится минимальный инвентарь.

Прежде чем перейти непосредственно к списку упражнений, обязательно ознакомьтесь с рекомендациями и правилами, которые позволят вам тренироваться качественно и эффективно.

# ПРАВИЛА ТРЕНИРОВКИ ДОМА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

1. Начинайте эту домашнюю тренировку для начинающих с разогревающей разминки и заканчивайте растяжкой всего тела.
2. Всегда занимайтесь в кроссовках; нельзя тренироваться дома босиком, если не хотите получить проблемы с суставами.
3. Старайтесь не есть минимум за час до тренировки, иначе могут возникнуть проблемы с пищеварением. Через полчаса после тренировки съешьте белок + углеводы (например, 150 г творога + фрукт).
4. За 20 минут до тренировки выпейте стакан воды и пейте воду небольшими глотками каждые 10 минут в течение занятия. После тренировки выпейте стакан воды.
5. Предложенная тренировка для начинающих состоит из двух раундов по 6 упражнений в каждом раунде. Каждый раунд повторяется в 2 круга. Если вам тяжело выдержать тренировку от начала и до конца, можете взять 5-минутный отдых между раундами или сократить продолжительность программы.
6. Данная тренировка для начинающих предполагает использование таймера (каждое упражнение выполняется 30 секунд). Но если вам неудобен такой формат, можете выполнять упражнения на счет: по 15-20 повторений каждого упражнения.
7. В этой программе есть упражнения, которые предполагают выполнение на разные стороны: сначала на правую, потом на левую (например, выпады, подъемы ног, приведение бедра на боку). Рекомендуем разделить выполнение на 2 круга, т.е. в первом круге вы выполняете упражнения на одну сторону, во втором круге – на другую сторону. Но если вы хотите усложнить тренировку и увеличить ее продолжительность, можете выполнять упражнения на обе стороны в каждом круге.
8. Продолжительность этой тренировки дома для начинающих – 20-25 минут (без учета разминки и заминки). Вы всегда можете скорректировать время занятий на свое усмотрение, добавив или уменьшив количество кругов. Остановитесь и прекратите тренировку, если почувствовали головокружение, слабость или боли в сердце.
9. В некоторых упражнениях для начинающих вам понадобятся гантели. Если у вас их нет, вы можете использовать пластиковые бутылки с водой (1-1,5 литра) или выполнять упражнения без дополнительного веса. Если в каких-то упражнениях вам, наоборот, не хватает нагрузки, можете использовать фитнес-резинку, утяжелители для ног или эспандер.
10. Этот комплекс тренировок для начинающих разбит на 3 дня. Вы можете тренироваться 3-5 раз в неделю в зависимости от ваших целей и возможностей – просто чередуйте 3 готовых плана между собой. Через 3-4 недели выполнения желательно увеличить время выполнения упражнений (ориентируйтесь на свои возможности).

# ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ ДОМА: ПЛАН УПРАЖНЕНИЙ

Итак, предлагаем вам тренировку дома для начинающих, которая выполняется по круговому принципу. Выполняйте последовательно предложенные упражнения в течение указанного времени, упражнения выполняются в один подход с небольшим отдыхом между подходами. За счет чередования кардио и силовых упражнений вы будете повышать пульс и сжигать больше калорий, а также тонизировать мышцы. Если вы хотите контролировать частоту пульса и количество сожженных калорий за занятие, то можно приобрести фитнес-браслет или пульсометр.

Как выполнять тренировку:

* Каждое упражнение выполняем 30 секунд
* Перерыв после каждого упражнения 15 секунд (можно увеличить до 30 секунд, если у вас слабое сердце или низкая выносливость)
* Каждый раунд повторяем в 2 круга
* Между кругами отдых 1 минута, между раундами – 2 минуты
* Если вам дискомфортно выполнять какое-то упражнение, то замените или пропустите его.

# ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: ДЕНЬ 1

## ****Первый раунд:****

1. [Бокс (для кардио, живота и рук);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/09/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81.gif)
2. [Приседание с подъемом на носки (для ног, ягодиц и рук);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%81-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%BC-%D0%BD%D0%B0-%D0%BD%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B8.gif)
3. [Жим гантелей (для рук и плеч);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%96%D0%B8%D0%BC-%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D1%87.gif)
4. [Разведение рук и ног (для кардио и тонуса всего тела);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D1%83%D0%BA-%D0%B8-%D0%BD%D0%BE%D0%B3.gif)
5. [Мостик (для ягодиц и живота);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9C%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA-2.gif)
6. [Велосипед (для живота и ног);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4.gif)

## ****Второй раунд:****

1. [Конькобежец (для кардио и тонуса всего тела);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B5%D1%86-1.gif)
2. [Наклоны в положении приседа (для зоны талии и ног);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9D%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%B2-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0.gif)
3. [Разведение рук с гантелями лежа (для груди и рук);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D1%83%D0%BA-%D1%81-%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8.gif)
4. [Выпад на месте (для ног и ягодиц);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2018/08/%D0%92%D1%8B%D0%BF%D0%B0%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5.gif)
5. [Подъем колен к груди (для кардио и живота);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC-%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD-%D0%BA-%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8.gif)
6. [Планка статическая (для рук, плеч, живота и спины);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0-1.gif)

# ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: ДЕНЬ 2

## Первый раунд:

1. [Удар ногой вбок с касанием пола (для кардио и ног);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/09/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80-%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9-%D0%B2%D0%B1%D0%BE%D0%BA-%D1%81-%D0%BA%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B0.gif)
2. [Жим на трицепс (для рук);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%96%D0%B8%D0%BC-%D0%BD%D0%B0-%D1%82%D1%80%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81.gif)
3. [Низкоударные берпи (для кардио и тонуса всего тела);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%9D%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D0%BE%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%BF%D0%B8.gif)
4. [Касание лодыжек (для живота и спины);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9A%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%B6%D0%B5%D0%BA.gif)
5. [Ножницы (для живота и ног);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/09/%D0%9D%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B.gif)
6. [Планка на локтях статическая (для рук, плеч, живота и спины);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F%D1%85-1.gif)

## Второй раунд:

1. [Бег на месте (для кардио и ног);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%91%D0%B5%D0%B3-%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5-3.gif)
2. [Подъемы рук на бицепс (для рук);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC%D1%8B-%D1%80%D1%83%D0%BA-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%B8%D1%86%D0%B5%D0%BF%D1%81.gif)
3. [Плие-приседания (для ног и ягодиц);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9F%D0%BB%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F.gif)
4. [Ходьба в планку (для кардио и тонуса всего тела);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0-%D0%B2-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D1%83.gif)
5. [Подъем ноги вперед (для ног и ягодиц);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC-%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%B2%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4.gif)
6. [Скручивание (для живота и спины);](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A1%D0%BA%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5.gif)

# ТРЕНИРОВКА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ: ДЕНЬ 3

## Первый раунд:

1. [Ходьба с захлестом голени (для кардио и тонуса всего тела)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%A5%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0-%D1%81-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA.gif);
2. [Отведение ног в обратной планке (для рук, живота и ног)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9E%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%BE%D0%B3-%D0%B2-%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B5.gif);
3. [Приседание + отведение ноги в сторону (для ног и ягодиц)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BE%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%B2-%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%83.gif);
4. [Подтягивание колен к груди (для кардио, живота и ягодиц)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD-%D0%BA-%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B8.gif);
5. [Отжимания на коленях (для груди и рук)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9E%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8F%D1%85.gif);
6. [Скручивания набок (для живота и зоны талии)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A1%D0%BA%D1%80%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%BD%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BA.gif);

## Второй раунд:

1. [Прыжки с разведением рук и ног (для кардио и тонуса всего тела)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/08/%D0%9F%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8-%D1%81-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC-%D1%80%D1%83%D0%BA-%D0%B8-%D0%BD%D0%BE%D0%B3-1.gif);
2. [Разведение рук в наклоне (для спины и груди)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%80%D1%83%D0%BA-%D0%B2-%D0%BD%D0%B0%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B5.gif);
3. [Удар ногой вперед назад (для кардио и ног)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/09/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80-%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B9-%D0%B2%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4-%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%B4.gif);
4. [Русский поворот (для живота)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A0%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82.gif);
5. [Приведение бедра лежа на боку (для ног и ягодиц)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%B1%D0%B5%D0%B4%D1%80%D0%B0-%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0-%D0%BD%D0%B0-%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%83.gif);
6. [Подъем прямой ноги назад (для ног и ягодиц)](https://goodlooker.ru/wp-content/uploads/2017/12/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%8A%D0%B5%D0%BC-%D0%BF%D1%80%D1%8F%D0%BC%D0%BE%D0%B9-%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%B4-1.gif);