**Ниже представлена программа, которую можно выполнять в зале или дома. Она позволяет сделать фигуру подтянутой, а организм сильным и выносливым.**

Все упражнения выполняются подряд. Для, начинающих тренироваться, разрешён отдых между упражнениями – от 1 до 2–3 минут в зависимости от самочувствия. По мере улучшения физической формы нужно сокращать время отдыха. Если вы не можете выполнить все повторы сразу – делайте с перерывами, но в сумме нужно сделать указанное количество.

Не рекомендуется пропускать упражнения, то есть переходить к другому без выполнения предыдущего. Каждое движение прорабатывает определённые мышцы. С его пропуском программа утратит целостность.

Кардио, например, бег — 1 минута. Можно бегать на месте.

Бёрпи – 10 раз.

Повторение кардиочасти.(Бег на месте)

Отжимания – 20 раз.

Кардио — 1 минута. (Бег на месте)

Приседания (любой из вариантов) – 30 раз.

Кардио — 1 минута. (Бег на месте)

Выпады – 40 раз.

Кардио — 1 минута. (Бег на месте)

Подъемы корпуса – 50 раз.

После того как вы сделаете все упражнения, переходите к заминке. Ваша задача заключается в том, чтобы снизить частоту сердцебиения и растянуть мышцы. Для начала походите на месте в течение нескольких минут. Затем выполните небольшой комплекс растяжки.

**Техника выполнения упражнений**

Если вы сомневаетесь в правильности выполнения того или иного упражнения, а тренера рядом нет, так как вы работаете дома — ознакомьтесь с техникой.

«Бёрпи»

Привычные упражнения в кроссфите соседствуют с движением под необычным названием бёрпи. Это многосоставное и очень эффективное упражнение, которое позволит получить впечатляющие результаты, прорабатывая все тело.

Как выполнять бёрпи в домашних условиях:

Примите упор сидя. Ноги согнуты, руки касаются пола.

Переместитесь прыжком в упор лёжа. Далее, есть различные варианты. Можно сделать отжимание (посложнее) или сразу перейти к следующему шагу (попроще).

Вернитесь в упор сидя.

Мощно выпрыгните вверх, вытянув руки к потолку. Необходимо, чтобы стопы оторвались от пола, а корпус полностью выпрямился. Приземляйтесь мягко на слегка согнутые ноги. Это убережет ваши суставы от травм, а соседей снизу от стресса.

Бёрпи в двух вариантах: попроще (без отжиманий) и посложнее (с отжиманиями).

«Отжимания»

Это упражнение знакомо большинству еще со школы.

Примите упор лёжа, расставив руки немного шире плеч.

Согните руки, удерживая корпус в прямом положении.

Когда ваша грудь и бедра достигнут пола (или почти его коснутся), оттолкнитесь вверх, выпрямив руки. Тело на протяжении всего движения вытянуто в струну.

Для неподготовленных женщин допустимо делать отжимания на коленях. Проконтролировать правильность выполнения упражнения самостоятельно, занимаясь в домашних условиях довольно трудно. Если вы занимаетесь дома, можете снять вашу тренировку на камеру. Затем просмотрите запись и откорректируйте допущенные ошибки.

Отжимания двух вариантах: посложнее (ноги прямые) и попроще (упор на колени).

«Приседания»

Для проработки ног и ягодиц можно использовать разные типы приседаний.

Техника классических приседаний без веса:

Займите исходное положение: стопы поставьте шире плеч, носки немного разверните в сторону. Корпус держите ровно, взгляд направьте вперед.

Вдохните и сделайте приседание, опустив таз чуть ниже колен. Основное давление должно приходиться на пятки. Руки можно вытянуть вперед для баланса.

На выдохе оттолкнитесь пятками и поднимайтесь вверх.

Во время упражнения живот должен быть напряжён и втянут. Поясница должна иметь естественный прогиб, а таз нужно слегка отвести назад.

Если обычные приседания даются вам легко – используйте любое доступное дома отягощение, хоть бутылку с водой или рюкзак.

«Выпады»

Техника выполнения выпадов следующая:

Руки поместите на пояс, сделайте широкий шаг вперёд одной ногой, согните обе ноги в коленях. Задняя нога должна почти коснуться пола. Расстояние между коленом и полом должно составлять примерно 2 см.

Передняя нога согнута под углом 90°, опора на пятку.

Равномерно распределите вес тела посередине между ногами.

За счет усилия ягодичных мышц разогните ноги и выпрямитесь.

Далее, сделайте шаг вперед другой ногой. Полностью повторите движение.

Во время выполнения упражнения стопы ставьте на ширине плеч, смотрите вперёд и сохраняйте спину ровной с естественным прогибом в пояснице.

Выпады в кросс-фите часто представляют собой непрерывную цепочку шагов, в которых ноги сменяют друг друга. При регулярном выполнении это упражнение поможет добиться похудения бёдер и ягодиц.

«Подъемы корпуса»

Это упражнение предназначено для проработки пресса.

Лягте на спину, подстелив мягкий коврик. Стопы поместите на пол, руки уберите за голову. Поясницу прижмите к полу.

На выдохе поднимите корпус. Затем вернитесь в начальное положение. Важно не тянуть себя вверх за счет мышц поясницы. Работают мышцы живота, спина не прогибается. Также следите за тем, чтобы не давить руками на голову.

Выполняя данную тренировку в зале или дома, вы сделаете своё тело гармоничным и сильным. Не стоит бояться перекачать мышцы. Женский тренинг, разработанный по принципам кроссфита, учитывает пожелания прекрасной половины человечества и нацелен на эффект похудения и подтянутости.