Приседания с гирями

Отжимания на брусьях с дополнительным весом

Подтягивания с дополнительным весом

Жим гирь или гантелей стоя или сидя

Этих упражнений хватит с головой, чтоб получить красивое тело.

Приседания с гирями   поможет задействовать практически все мышцы тела, но главным образом мышцы ног, а именно квадрицепсы, бицепсы бедер и ягодичные.

Отжимания на брусьях задействую главным образом грудные мышцы, но так же работают трицепсы и передние дельтовидные.

Подтягивания будут задействовать весь массив спины, бицепсы, задние дельтовидные.

Жим гирь   или гантель, стоя или сидя, будет задействовать дельтовидные мышцы. Говоря о жиме, я имею в виду именно жим, а не толчок, как в гиревом спорте.

Для тренировок вам так же понадобится пояс, на который вы будете цеплять дополнительный вес, но с этим не должно возникнуть проблем. Что касается программы тренировок, то тут нет ничего сложного. Для начала просто распределите эти упражнения на трехдневную программу тренировок – понедельник, среда, пятница.

Перечисленные упражнения помогут задействовать все мышцы тела. Главное, чтоб тело получало достаточную нагрузку. Вас так же может заинтересовать статья: «Сколько делать подходов и повторений»,   — она вам поможет составить собственную программу тренировок.

Не нужно включать в свои тренировки изолированные упражнения, — так как они воздействуют только на определенные мышечные группы, и при этом отбирают у вас энергию. Лучше сконцентрироваться на базовых упражнениях. Бодибилдинг дома не представляет собой ничего сложного, нужно просто подготовить снаряжение тренироваться. И не забывайте о питании!

Тренировка со скакалкой

<https://ok.ru/ideal.woman/topic/151474280165481>

Тренировка с гантелями

<https://ok.ru/ideal.woman/topic/151485767577705>